

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

КОРЕЙСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ

Мастер Чой

ХАПКИДО



Практическое руководство

МАСТЕР ЧОЙ



Москва
2001

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 
Файр
пресс

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я написал две книги по хапкидо, потому что в США об этом корейском боевом искусстве известно очень мало. Я хочу передать свои знания по хапкидо своим ученикам, а также будущим ученикам и всем, кто занимается боевыми искусствами и интересуется хапкидо.

Моя основная цель — поделиться своими знаниями и способствовать развитию высокого искусства хапкидо. Но в то же время хочу сказать, что боевые искусства — это не только физическая подготовка и изучение техники. Для того чтобы стать мастером боевых искусств, нужно не только физическое, но и умственное, и духовное развитие. Китайский философ Сунь-цзы писал, что тот, кто знает, когда драться, а когда нет, всегда будет побеждать. Он также писал, что залог успеха в самосознании и изучении своего врага. Величайший враг человека — страх. Тот, кто занимается боевым искусством, должен осознавать это и учиться бороться со своим страхом, преодолевать его. В результате ум должен стать чистым и незамутненным, как безоблачное небо. Вы также узнаете, что такое спокойствие и здоровье тела и духа.

Рассматривая философские аспекты боевых искусств, каждый может извлечь для себя много полезных уроков. Я изучал многие искусства и прочел десятки книг, раскрывавших их философию и внутреннее содержание. Чем больше я читал, тем больше понимал значение и смысл таких положительных качеств, как честность, организованность, доброта, терпение, уверенность в себе. Я желаю вам заниматься так, чтобы развивать технические навыки и одновременно открывать разум для познания своих огромных возможностей.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

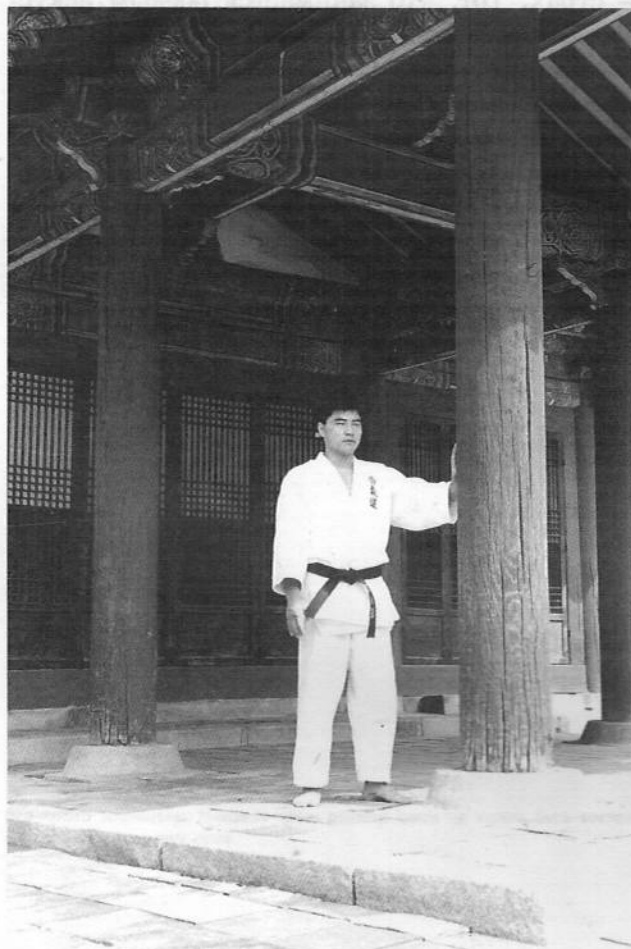
Как я учу американцев философии боевых искусств

Я преподаю ученикам-американцам традиционные боевые искусства — Джеон-Тонг-Му-Сул — с 1990 года. Начав преподавательскую работу, я понял, что для правильного и более полного понимания боевых искусств моим ученикам не хватает знаний восточной философии.

Но в то время я плохо говорил по-английски, и это ограничивало мои возможности в достижении взаимопонимания с учениками. Боевые искусства должны сочетать в себе гармонию тела и духа, я же мог учить только технике. Это было подобно обуче-

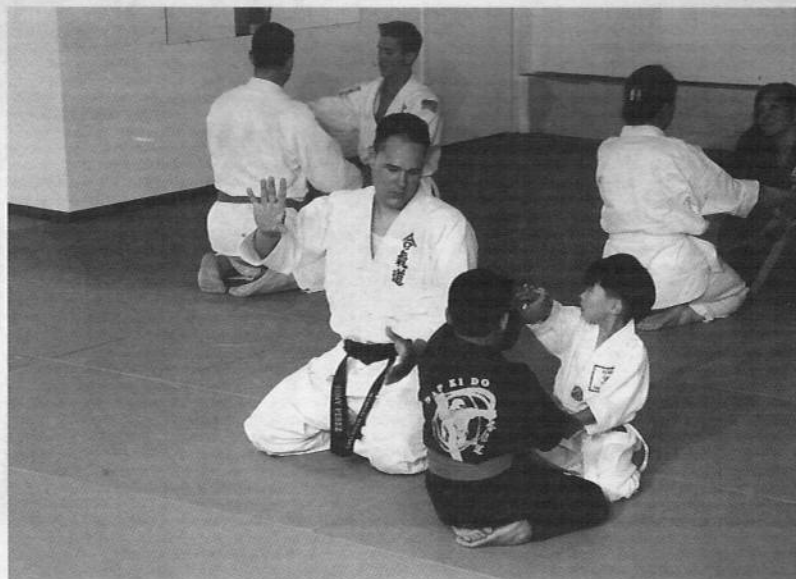
нию игре в футбол без мяча. Затем я начал упорно изучать английский язык и понял, как объяснить своим ученикам необходимые основы философии. В начале каждого занятия я прошу учеников сесть, закрыть глаза и сконцентрироваться на своем дыхании. Через несколько минут я даю установку расслабиться и очистить сознание подобно ясному небу. Не должно быть ни страха, ни напряжения, только умиротворенность. Детям, конечно, это дается труднее, чем взрослым. Но они быстро привыкают.

Знания не возникают до рождения. Научиться необходимым навыкам можно только в жизни, осваивая их постепенно, день за днем. Мне доставляет радость обучение, проникнутое сознанием всепобеждающего духа, основанного на внутреннем мире и спокойствии.



Занятия боевыми искусствами

Обычно на занятие приходят 20—30 учеников. Они ведут себя по-разному. Наиболее сознательные готовятся к занятию. Они отрабатывают технику и подготавливаются к изучению нового материала. Менее организованные обычно опаздывают, ничего не повторяют самостоятельно и, похоже, расстраиваются, что не могут запомнить необходимое. Более подготовленные ученики обычно осваивают технику быстрее, но и им для применения ее в реальных условиях необходима тренировка. При изучении боевых искусств, независимо от направления, нет коротких путей. Нетерпеливые обычно бросают занятия. В боевых искусствах важна не только физическая подготовка, но также эмоциональный и духовный уровни сознания, процесс постижения которых часто занимает значительное время. Поддержание физической формы необходимо любому инструктору и преподавателю боевых искусств. Он должен показывать ученикам пример гибкости и силы, чтобы у них был образец для подражания. Некоторые инструкторы и учителя прекращают собственные тренировки, и это сразу отражается на несознательных учениках. В прежние времена было не так. Мастер продолжал тренироваться до глубокой старости. Обучение, проводимое все это время, выходило за рамки собственно техники, ведя к просветлению, отражающемуся в свободном от власти сознания движении (дзэн). Вы можете представить себе это движение, если многократно повторяли что-то долгое время. В древние времена известный корейский мясник мог разделать коровью тушу невероятно быстро и эффективно. В его памяти была заложена схема расположения коровьих костей, поэтому рубящие движения были быстрыми и точными. Это очень похоже на боевые искусства. Каждое движение нужно повторять бесконечное множество раз, и вы поймете, что простые вещи не так уж просты. Чем выше уровень вашего понимания, тем больше сложностей вы можете заметить. Чем больше вы занимаетесь, тем меньше сознательных усилий нужно для выполнения движений.

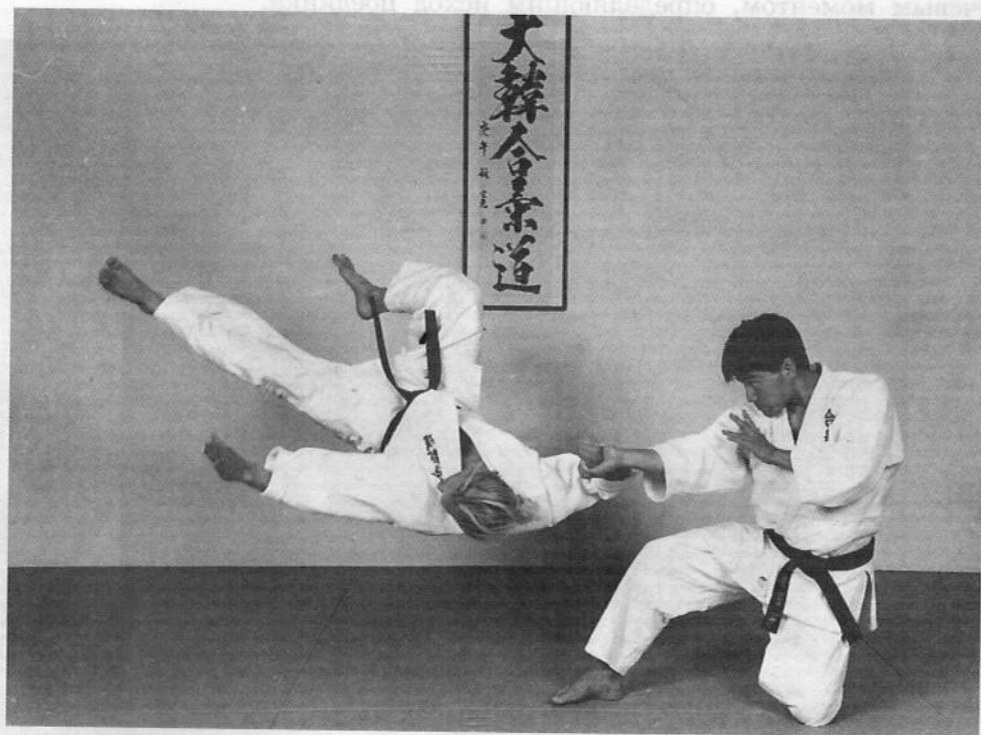


Кьён-Рэ (поклон) — проявление уважения в боевых искусствах

Те, кто занимается боевыми искусствами, учатся показывать поклоном уважение к своему учителю. Часто они продолжают таким же способом показывать уважение своим друзьям и родственникам. Поклон — наилучший способ выразить свое внутреннее состояние, уважение и преданность. Поэтому поклон выполняют серьезно и сосредоточенно. Есть поклон в положении стоя и поклон на коленях. Поклон стоя заменяет рукопожатие. При правильном поклоне ноги стоят вместе, туловище наклонено от пояса примерно на 30° вперед, открытые ладони — у бедер. При поклоне вы должны видеть ноги того, кому кланяетесь. Поклон выполняют при входе в доджанг — зал для занятий. Ученик должен найти учителя и поклониться в первую очередь ему. Занимающийся боевыми искусствами кланяется также своим партнерам до и после работы. Помимо проявления уважения, поклон приводит в правильное состояние ваш ум и тело. Поклон на коленях — это церемониальное приветствие. Такой поклон выполняется перед началом занятия и после его окончания. Он используется для выражения высокой степени уважения (соответствующей, например, уважению к человеку старшего возраста, занимающему важный пост). При поклоне на коленях ладони ставятся на пол перед собой; лбом надо коснуться тыльной стороны ладоней. При наклоне вперед не поднимайте таз. Это требует хорошей гибкости и сначала сложно для тех, кто не привык сидеть на коленях.



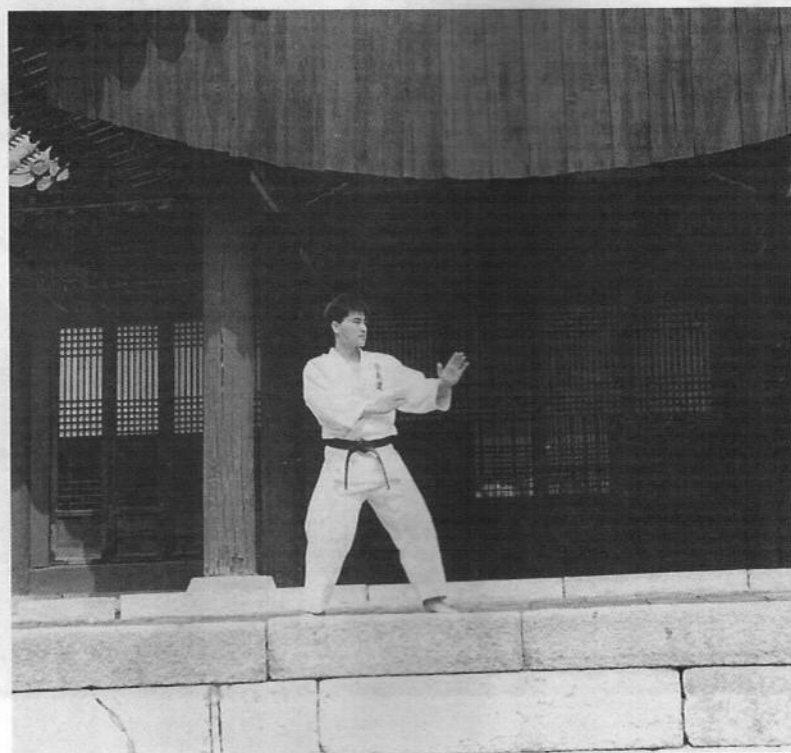
Хо-Син-Сул в хапкидо включает удары, броски и болевые замки суставов. Техника нападения и защиты существенно зависит от дистанции между вами и противником. Есть два основных типа нападения. Первый — это удары руками и ногами, второй — прижимание или захваты. Вопрос об использовании рук или ног решается очень просто: если вы не достаете противника рукой, но достаете ногой, то выберите удар ногой. Если вы находитесь на расстоянии вытянутой руки, удары ногами будут менее эффективны, поэтому используйте удары руками. Если вы еще ближе, удобно войти в контакт с противником, используя прижимание или захват. Удары руками и ногами будут менее эффективны, чем бросок или болевой замок. За счет скручивания и разворотов можно освободиться от захвата и использовать технику воздействия на один из суставов противника (запястье, локоть, палец, плечо, шею, колено), например технику Хэй-Цзюн, Бу-Чэй, Юн-Хэнь или Пал-Кум-Чи. Более сильную контратаку дает применение Мок-Цзё-Ру-Ги (техники удушения). На близкой дистанции может быть также успешно использована бросковая техника — Дун-Джи-Ги. Большинство приемов не требует большой силы, вы используете силу противника против него. При этом его легко вывести из равновесия, применив броски с использованием рук, ног или корпуса, как в дзюдо.



Правильный взгляд и тренировка

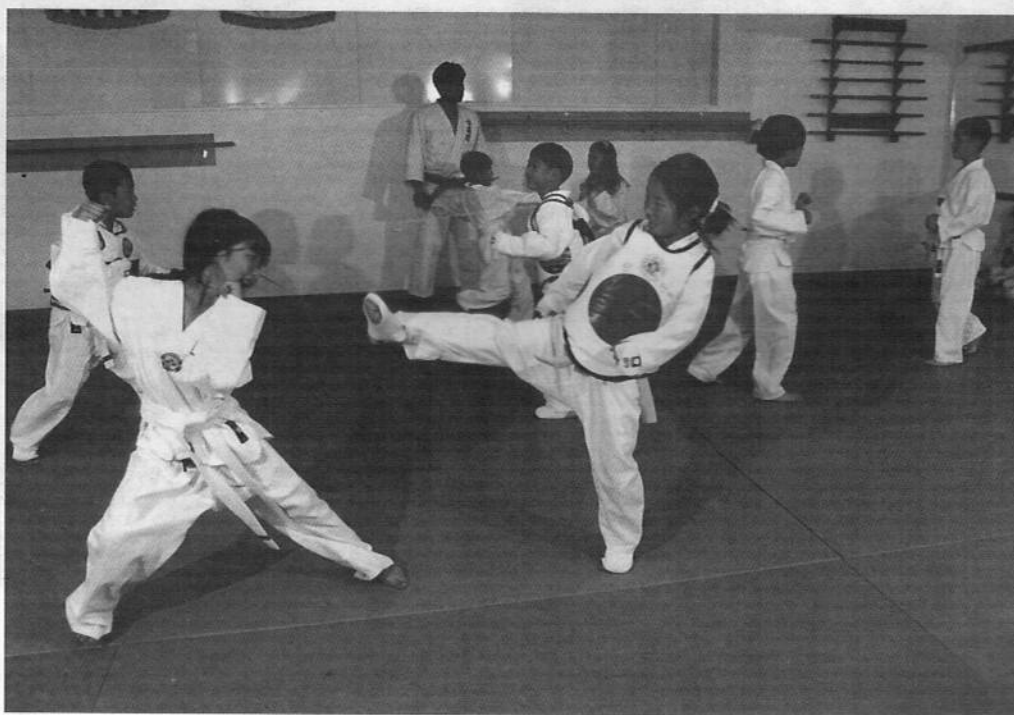
Правильно сфокусированный взгляд очень важен для того, чтобы легко предугадать движения противника в ответ на ваши действия. За противником надо наблюдать очень внимательно. Большинство учеников смотрят только на ноги противника, потому что они больше всего боятся ударов ногами. Однако противник может применить обманные движения ногами. Тот, кто в поединке с олимпийским чемпионом по боксу Шугаром Рей Леонардом решил бы смотреть только на его ноги, не дожил бы до второго раунда. Если у вас узкое поле зрения, вы не сможете эффективно защитить себя.

Мастера боевых искусств развивают широкое поле зрения, при котором противник виден с головы до ног, хотя взгляд при этом направлен в глаза. Только при таком взгляде можно оценить положение и равновесие противника и предугадать его дальнейшие действия. Это похоже на игру в шахматы. Вы должны через глаза противника увидеть его сознание, его желания и, соответственно, подготовиться к нападению или защите. Глаза противника подскажут, готов он к нападению или к бегству. Ваша техника будет зависеть от положения его ног. Например, если противник в левосторонней стойке (его левая нога впереди), то, скорее всего, он будет использовать левую ногу для защиты, а правую — для нападения. Это связано с равновесием. В целом можно сказать, что способность предугадать следующее действие противника часто оказывается ключевым моментом, определяющим исход поединка.



Дистанция

Дистанция между вами и противником определяет реакцию (то есть защитные действия при необходимости самозащиты) в ответ на его нападение. Держа безопасную дистанцию и сохраняя широкое поле зрения, вы успеете ответить на неожиданное нападение. Если вы стоите близко к противнику, поле зрения будет узким и среагировать на нападение будет сложнее. Поэтому я рекомендую ученикам держать дистанцию три шага от противника, чтобы четко видеть его движения, предшествующие нападению. На близкой дистанции противник никогда не даст вам возможности защититься. Например, на дистанции в один шаг противник может легко атаковать руками и ногами. На расстоянии двух шагов возможна только атака ногами. Поэтому я считаю, что безопасная дистанция равна трем шагам. Противник может напасть, сокращая дистанцию, поэтому за дистанцией надо следить, стараясь все время находиться вне пределов досягаемости. Мастера боевых искусств, как правило, используют разнообразные перемещения. Двигаясь при нападении вперед, назад, вбок, они дезориентируют противника, и тот неверно оценивает дистанцию. Перемещения при защите затрудняют действия противника — по движущейся цели труднее попасть. Поэтому многие мастера боевых искусств отрабатывают удары руками и ногами, используя вместо противника качающуюся грушу.





Кьюк-Па — искусство разбивания досок и кирпичей

Зрителям всегда нравятся показательные выступления по боевым искусствам. Но больше всего им нравится, когда мастер разбивает доски или кирпичи. Мастер, занимающийся разбиванием, должен помнить о трех очень важных принципах. Это равновесие, правильная подготовка и полная уверенность. Устойчивое равновесие необходимо для концентрации силы и вкладывания ее в разбивающий удар. Стоя перед предназначенным для разбивания ударом сверху вниз предметом, примите положение, обеспечивающее максимальную силу удара. Ваша левая нога, правая нога и цель должны образовывать треугольник. Треугольник — самая устойчивая опорная фигура и самая удобная для удара. Ваша сила Дан-Дзюн, направленная от центра тяжести тела, должна быть вложена в разбивающий удар. В правильном положении центр тяжести проецируется на цель — доску или кирпич.

Вы сможете научиться реализовывать свою действительную силу и энергию только после многих лет занятий. При отработке любого удара нужно много работать над правильностью движения. Затем надо учиться правильно распределять силу и концентрировать ее в нужных участках. Наконец, больше всего времени требуется, чтобы научиться расслаблению, которое обеспечит максимальную скорость и наиболее точную реакцию. Напряжение должно быть непосредственно в момент контакта с целью,



расслабление — до и после этого момента. Правильное распределение действий во времени придаст вашим рукам и ногам «убойную» силу. Важно также вкладывать в удар свой вес. По законам физики энергия удара зависит от массы и от скорости, поэтому человек небольшой массы может выиграть в силе удара за счет скорости, а человек крупный и тяжелый — за счет массы. Если у тяжеловеса скорость удара невелика и при этом он не умеет вкладывать в удар свою массу, то сильного удара у него не получится.

Чтобы правильно приложить силу, нужна специальная подготовка. Удар молотком по гвоздю может быть огромной силы, но при этом молоток, несомненно, сломается, если будет сделан из пластика. Ваши руки и ноги должны быть подготовлены многими годами наработки ударов по твердым поверхностям. Это могут быть деревянные предметы или груша, работа с которыми приведет к утолщению кожи, что в момент удара предотвратит травму костей. Но, возможно, самым важным фактором следует считать правильный эмоциональный настрой.

Для достижения максимальной силы нужна полная уверенность. Ваш разум может стать вашим противником и победить вас несмотря на физическую готовность разбить доски или кирпичи. Разум, тело и дух должны действовать сообща! Следует сказать, что даже после многолетних тренировок и успешного разбивания множества досок и кирпичей бывают случаи, когда доска или кирпич оказываются сильнее вас.

Упражнение на развитие концентрации

Концентрация в боевых искусствах очень важна. Вы можете сконцентрировать свой разум так, чтобы извлечь неисчерпаемую силу из собственного источника. Этим источником считают энергетический центр — Дан-Цзюн, расположенный на три пальца ниже пупка. Там сосредоточена энергия ци. Развитие способности освобождать эту энергию требует многих лет занятий. Хороший учитель быстро поможет вам понять, что эта энергия существует. Развивая свою концентрацию, можно достичь состояния дзэн. Оно соответствует состоянию медитации. На Востоке многие школы боевых искусств основываются на учении дзэн. Это дает путь к бесконечному развитию. Начальные упражнения по медитации просты. Надо сесть удобно, расслабиться и затем начать выполнение дыхательных упражнений. Вдох через нос направляет тонкую струйку воздуха вниз, к Дан-Цзюн. Звук вдоха похож на «ю», вдох должен быть свободным, не напряженным. Поскольку вы представляете себе, как воздух поступает через легкие в низ живота, живот должен надуваться одновременно с увеличением объема легких. Не напрягайте мышцы живота. Дыхание должно быть как у спящего младенца — глубоким и естественным. На вдохе старайтесь не напрягать и не поднимать плечи. Выдох делается через рот с такой же скоростью, как вдох. Медитация нужна, чтобы достичь спокойствия и сосредоточиться на конкретной задаче. Это важно и в повседневной жизни. Правильное дыхание лежит в основе всего сущего. Многие из тех, кто занимается боевыми искусствами, убеждены, что без правильного дыхания не будет настоящего прогресса. Хапкидо — значит «гармония внутренней и внешней энергии». Если вы можете извлекать энергию из своего цен-

тра — Дан-Цзюн, то сможете и соединять ее с внешней энергией. В результате получится энергия вселенной. Когда новичок выходит драться с мастером, овладевшим ци, это, как правило, заканчивается одинаково. Новичок не может двигаться так, как ему хотелось бы. Более сильная ци подавляет более слабую в их общем проявлении. В результате у новичка пропадает воля к победе.



Система защиты

В боевых искусствах существуют разные виды техники. Некоторые из них, как, например, приемы хапкидо, исходно предназначены для самозащиты. Основными элементами самозащиты я считаю способность наблюдать за противником и быстрое круговое движение (Хэй-Цзюн). При встрече с противником наблюдение за ним поможет выяснить его намерения по отношению к вам. Следует обратить внимание на его стойку, распределение веса, особенности дыхания. Если противник в боевой стойке, левосторонней или правосторонней, то вы можете подумать об использовании при атаке соответствующей техники защиты. Распределение веса и степень равновесия противника покажут вам его уровень, позволят отличить новичка от профессионала. Если провести аналогию с животными, то подобным образом определяют, травоядное существо перед вами или хищник. Есть несколько явных признаков. Равновесие новичка неустойчиво, его легко нарушить. Но у профессионального бойца изменение распределения веса проследить крайне сложно, потому что его положение всегда устойчиво. Обратив внимание на дыхание противника, вы можете понять, что он устал или нервничает. Но если дыхание противника спокойно и подобно морю в штиль, то у него должен быть высокий уровень ци (внутренней энергии).

Круговое движение (Хэй-Цзюн) очень важно в технике хапкидо. Круг непрерывен, его можно описать, находясь в одной точке, а чтобы провести прямую линию, надо двигаться. Способность поддерживать непрерывные переходы от одной техники к другой обеспечивает эффективность хапкидо. На тренировках мы стараемся как можно чаще менять направление движения в процессе выполнения техники, используем мощные прямые удары руками и ногами. Выделяют три типа круговых движений: Дви-Ро-До-Ра — разворот на месте, Бан-Хэй-Цзюн — полуразворот с одним шагом, Хэй-Цзюн — полный разворот с двумя шагами. Эти движения заставят противника потерять вас (свою цель) и потерять равновесие. Это те самые движения, «подобные то плавному полету бабочки, то быстрым движениям пчелы», которые использовал Мухаммед Али и из-за которых противникам было так трудно в него попасть, в то время как он сам в любой момент мог нанести мощный прямой удар.

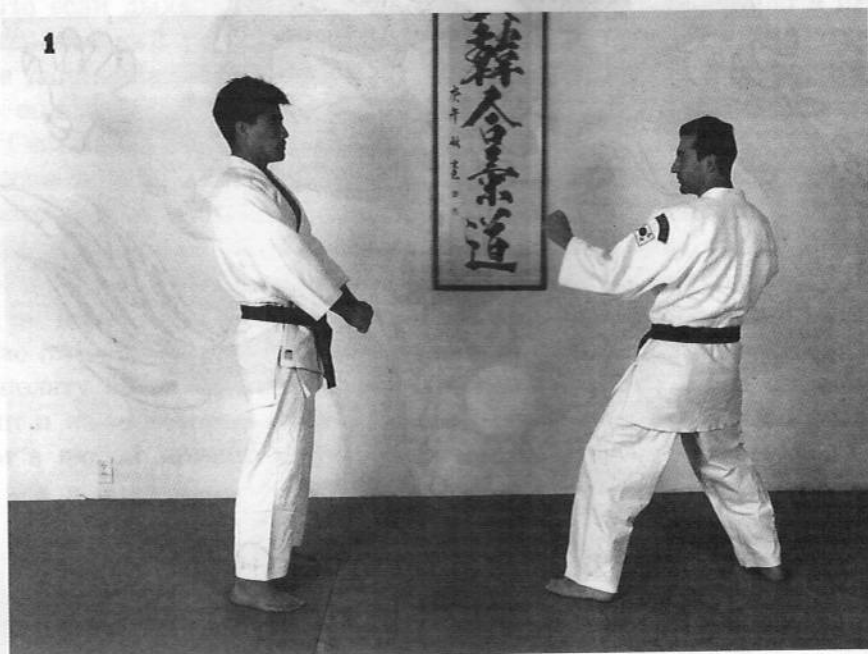
КИ-БОН-МАК-КИ — БАЗОВАЯ ТЕХНИКА БЛОКОВ



ЛЕВОСТОРОННИЙ БЛОК ИЗНУТРИ-НАРУЖУ

Техника 1

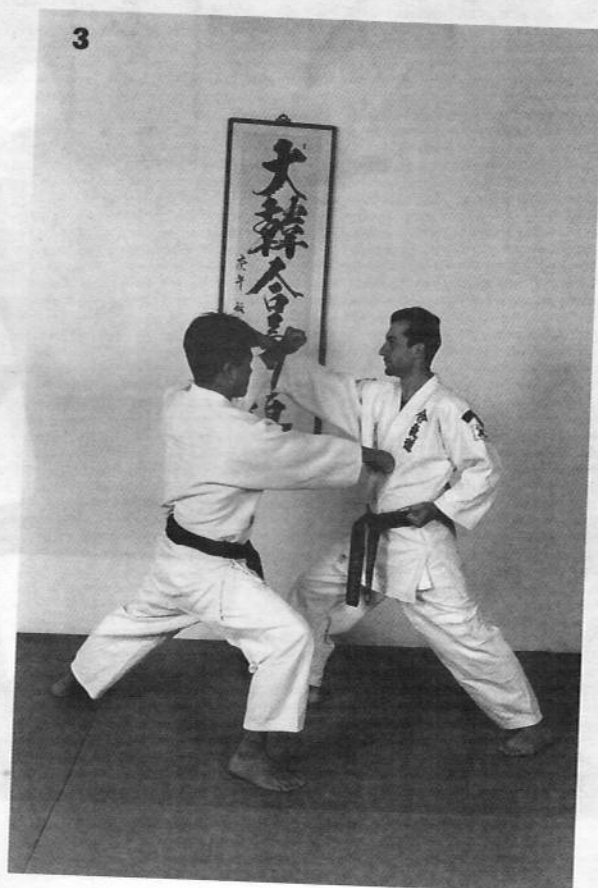
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок изнутри-наружу.
3. Нанесите прямой удар правой рукой в солнечное сплетение нападающего.



2

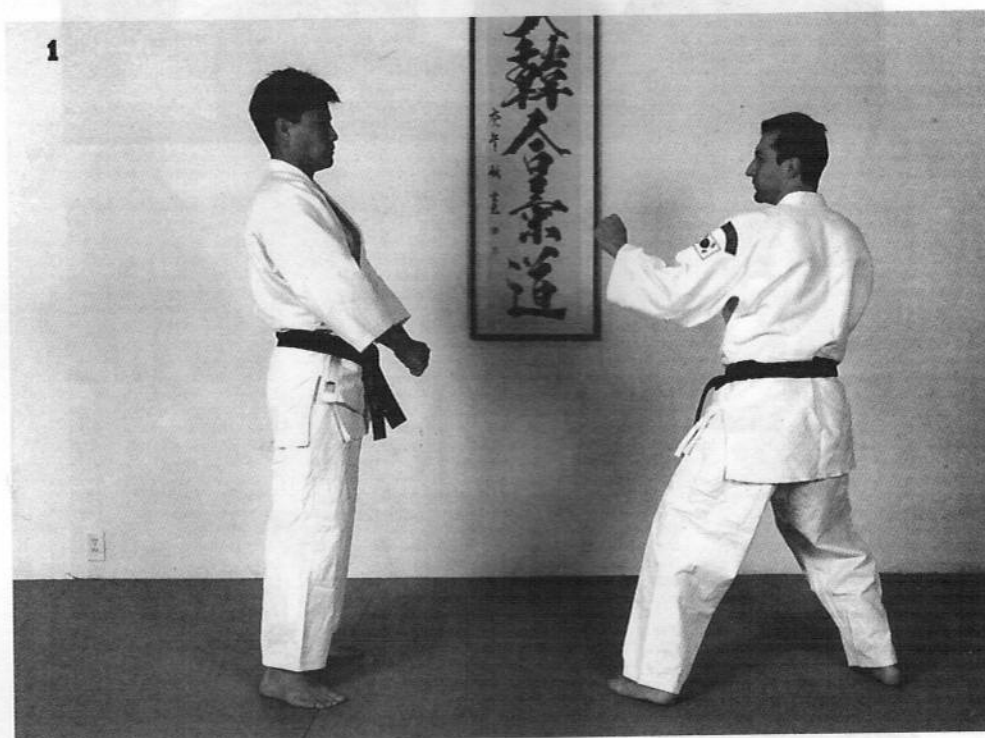


3



Техника 2

1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар правой рукой в солнечное сплетение нападающего.
3. Закончите круговым ударом правой ногой.



2

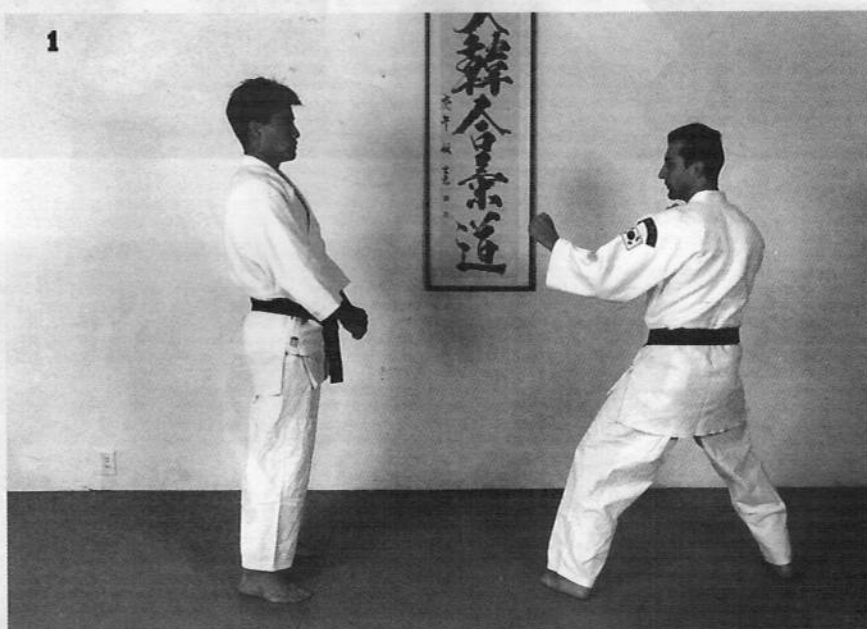


3



Техника 3

1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар правой рукой в солнечное сплетение нападающего.
3. Захватите правое запястье нападающего левой рукой, правой рукой захватите его плечо.
4. Сделайте шаг правой ногой за правую ногу нападающего.
5. Тяните левой и толкайте правой рукой, пока нападающий не окажется на полу.



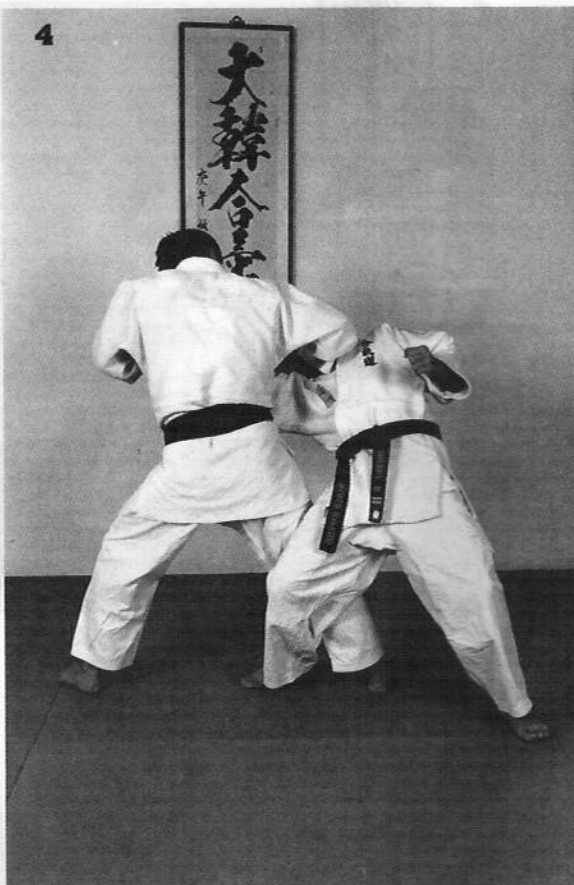
2



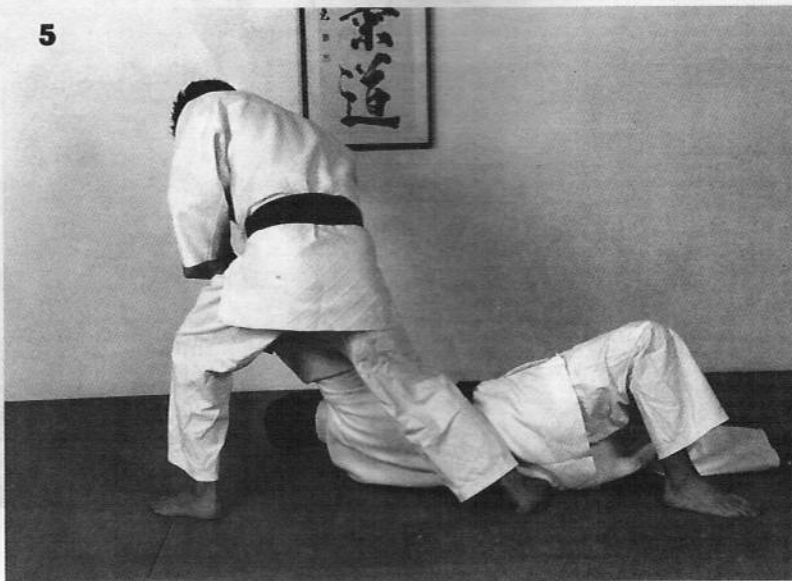
3



4

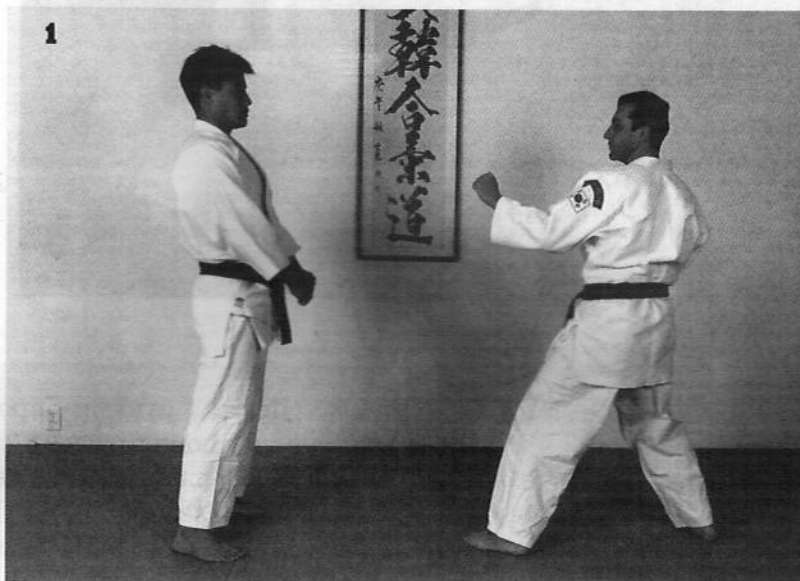


5



Техника 4

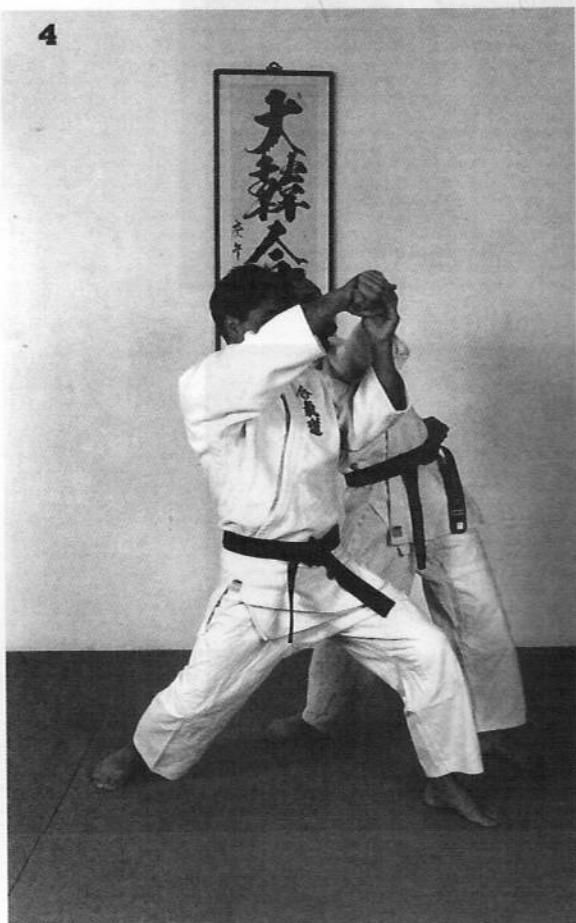
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар правой рукой в солнечное сплетение нападающего.



3



4



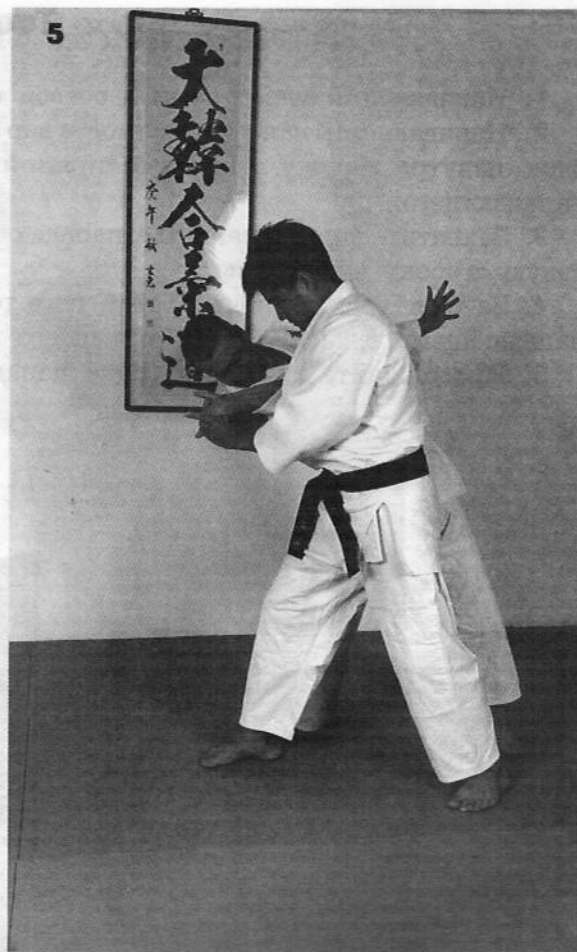
3. Двумя руками проведите правую руку нападающего перед собой.

4. Продолжайте это движение, делая шаг вперед левой ногой.

5. Проведите руку нападающего над своей головой с одновременным разворотом на 180°. Захват начинает переходить в болевой замок запястья нападающего.

6. Продолжая движение, бросьте нападающего на пол.

5

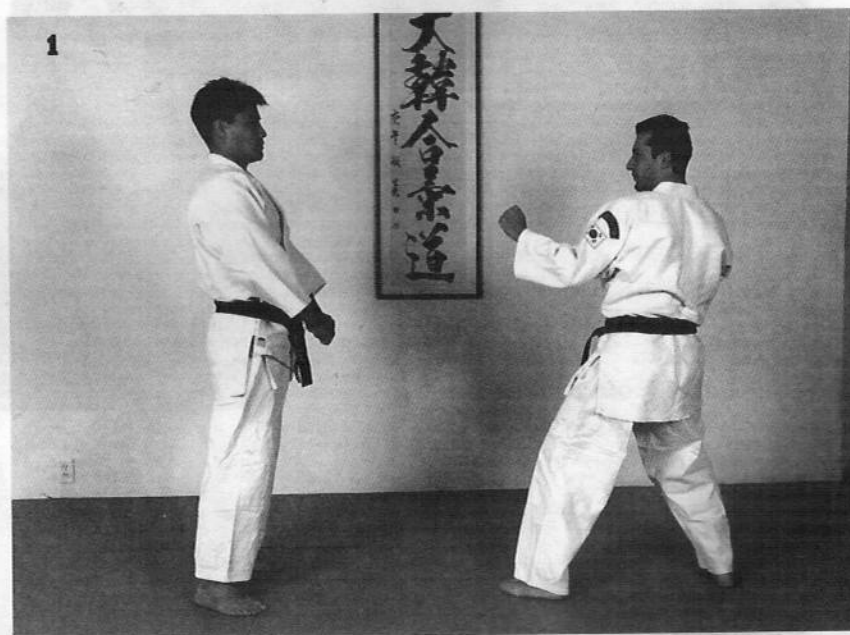


6

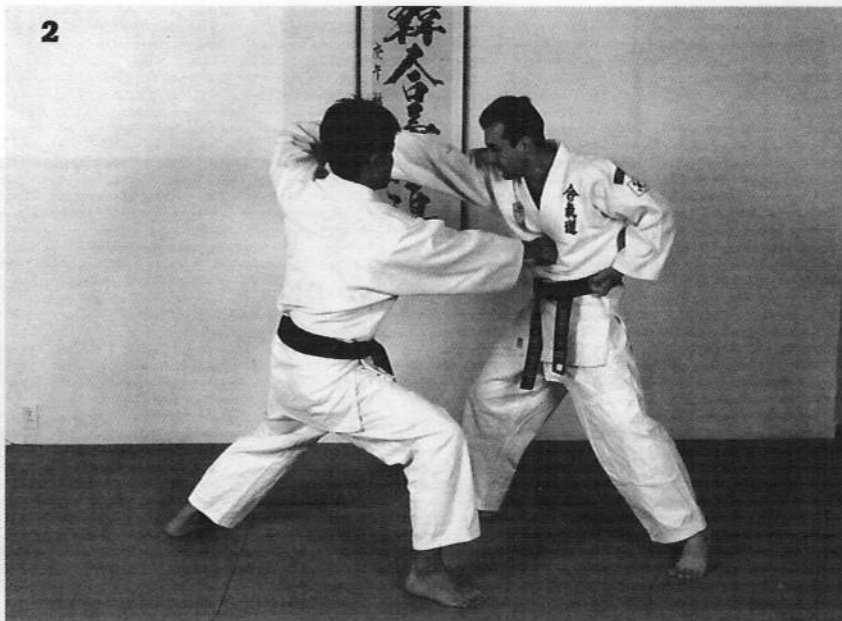


Техника 5

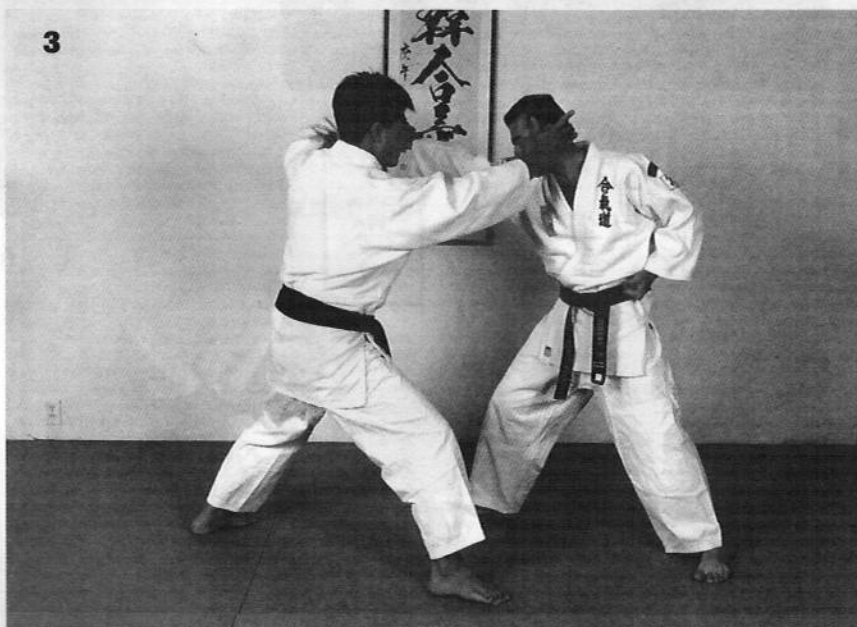
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар правой рукой в солнечное сплетение нападающего.
3. Захватите правое запястье нападающего левой рукой, правую руку положите на левую сторону его головы.
4. За счет вращения на правой ноге развернитесь на 180° , продолжая тянуть руку нападающего левой рукой и толкая его голову правой.
5. Продолжайте движение, пока нападающий не окажется на полу.



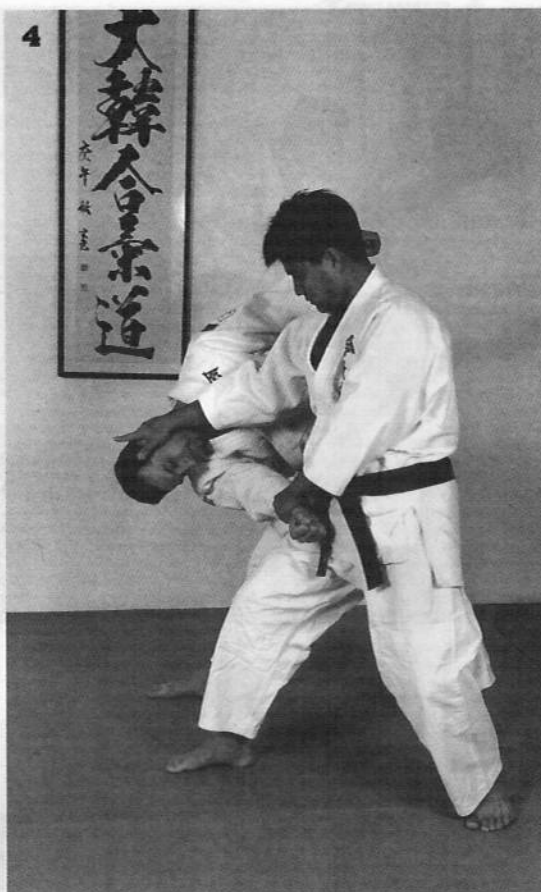
2



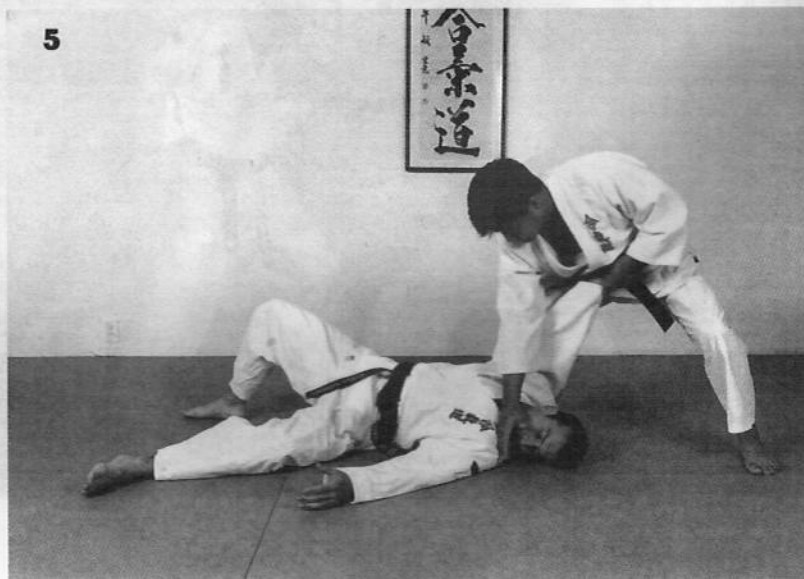
3



4



5



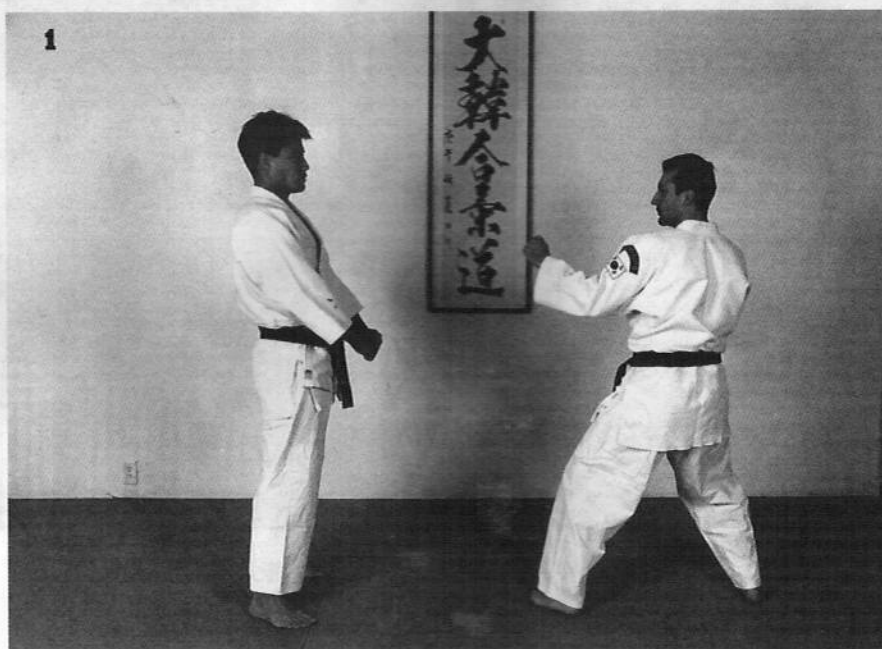


Мастер Чой

ПРАВСТОРОННИЙ БЛОК ИЗНУТРИ-НАРУЖУ

Техника 1

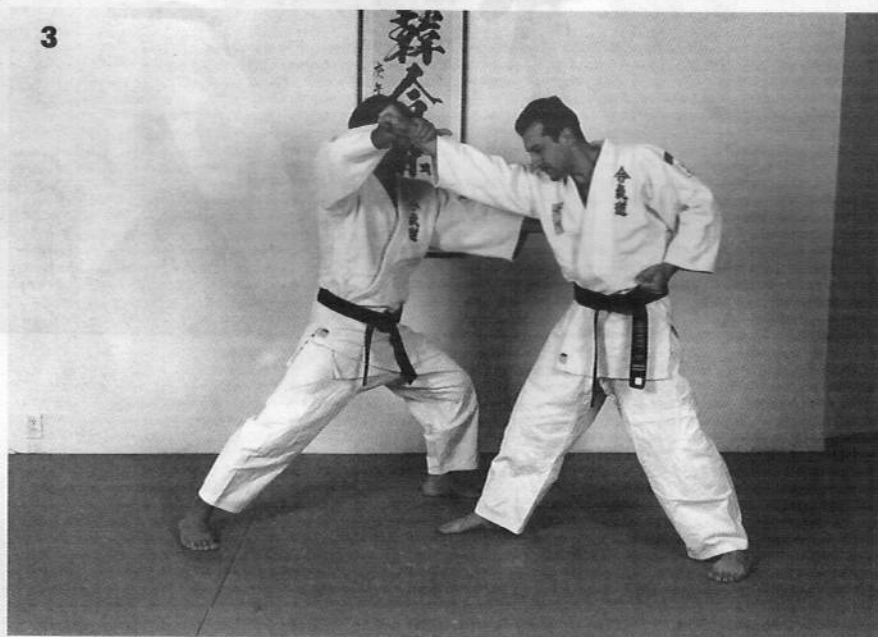
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок изнутри-наружу.
3. Нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам нападающего.



2

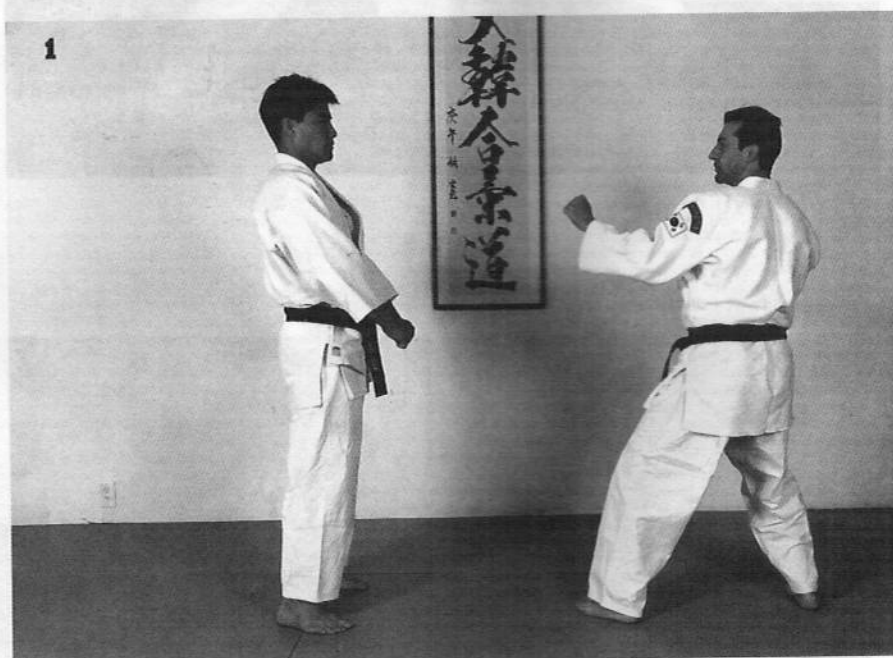


3

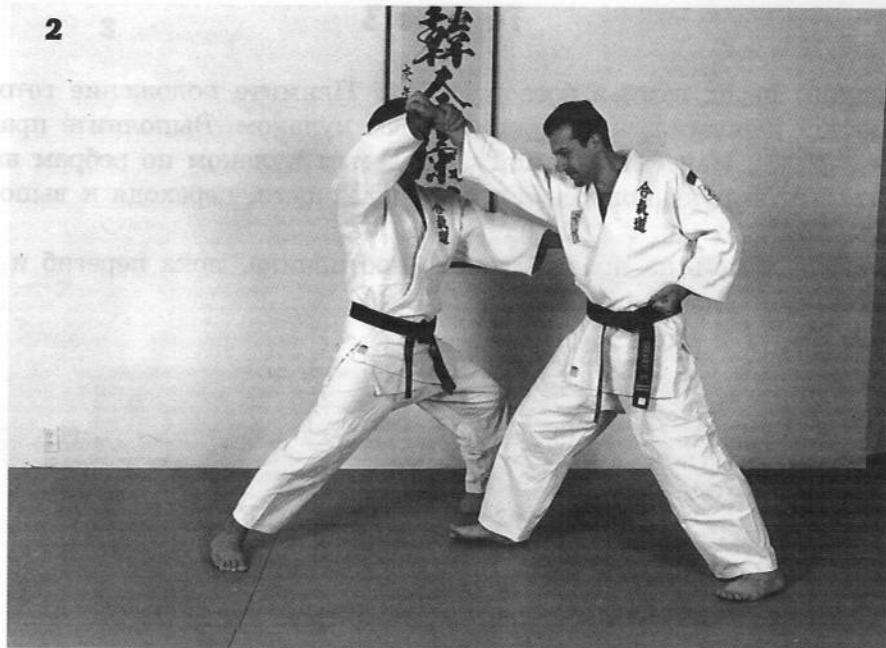


Техника 2

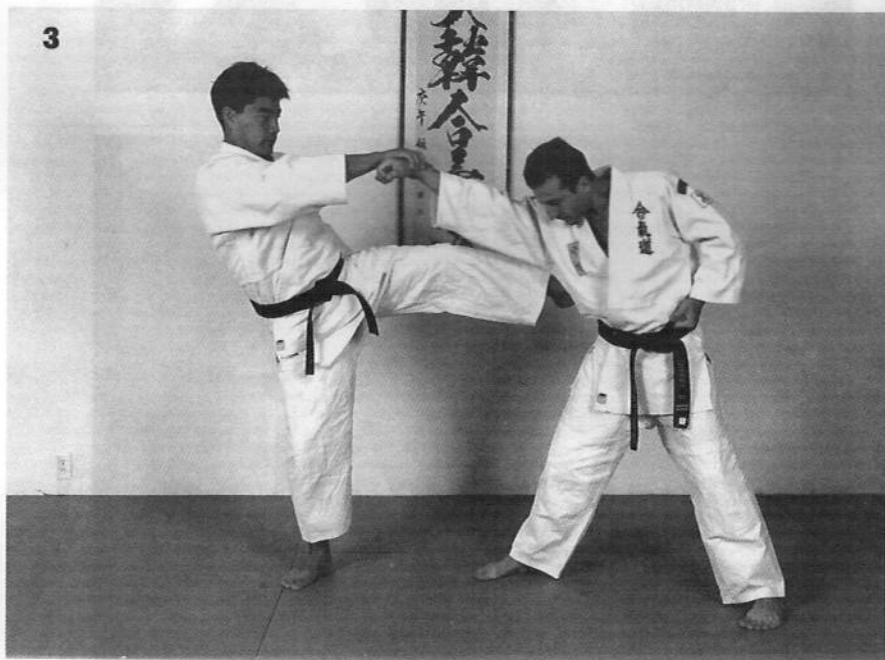
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам нападающего.
3. Не отпуская правую руку нападающего, закончите круговым ударом по ребрам левой ногой.



2

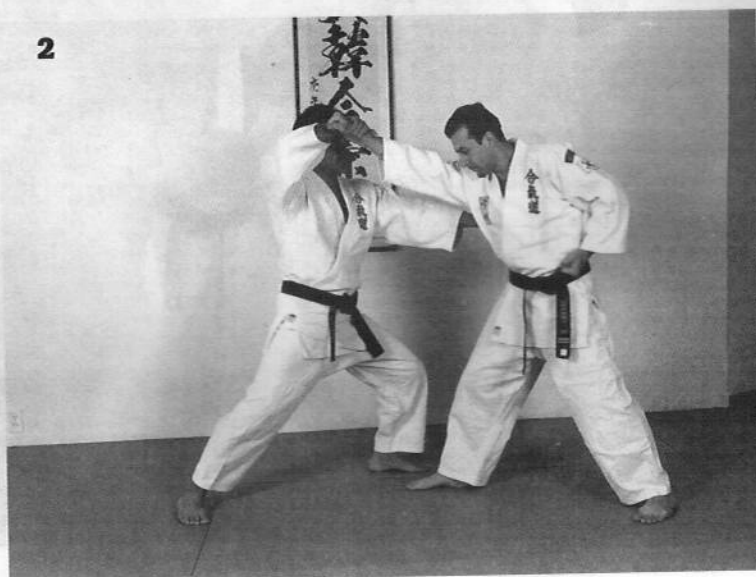
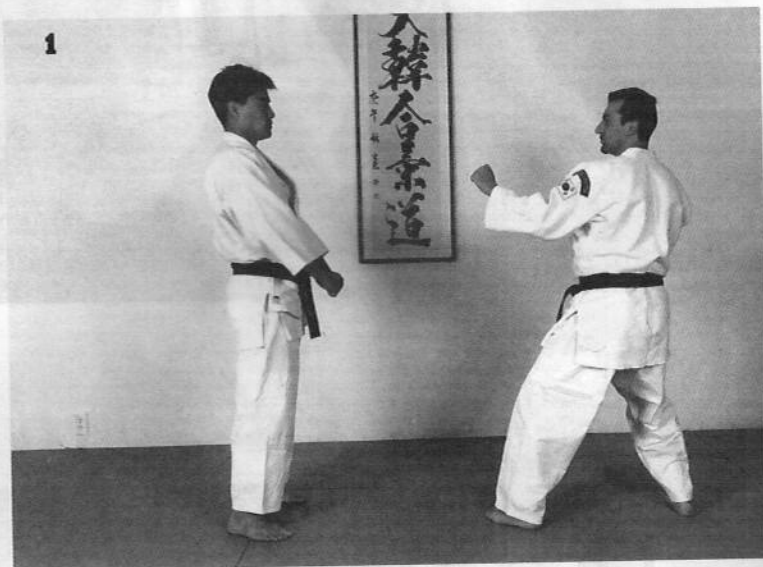


3

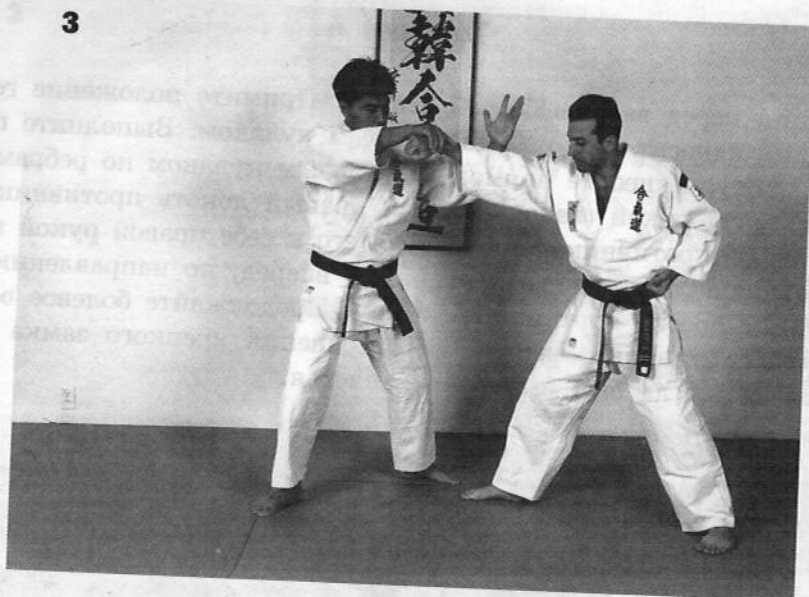


Техника 3

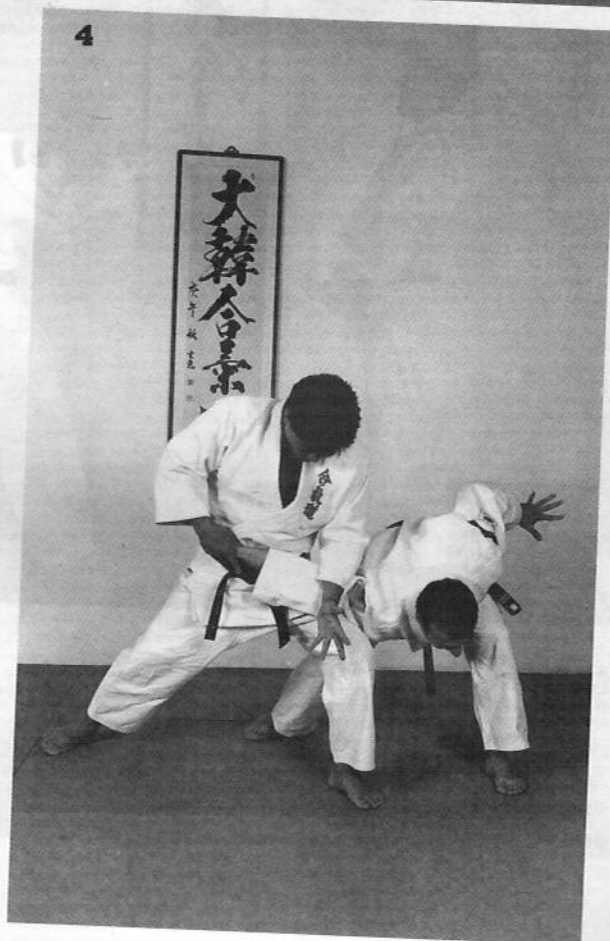
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам нападающего.
3. Положите левую руку поперек локтя нападающего, переходя к выполнению техники Пал-Кум-Чи.
4. Продолжайте давить на правый локоть противника, пока перегиб и изгиб локтя не заставят его упасть на пол.



3

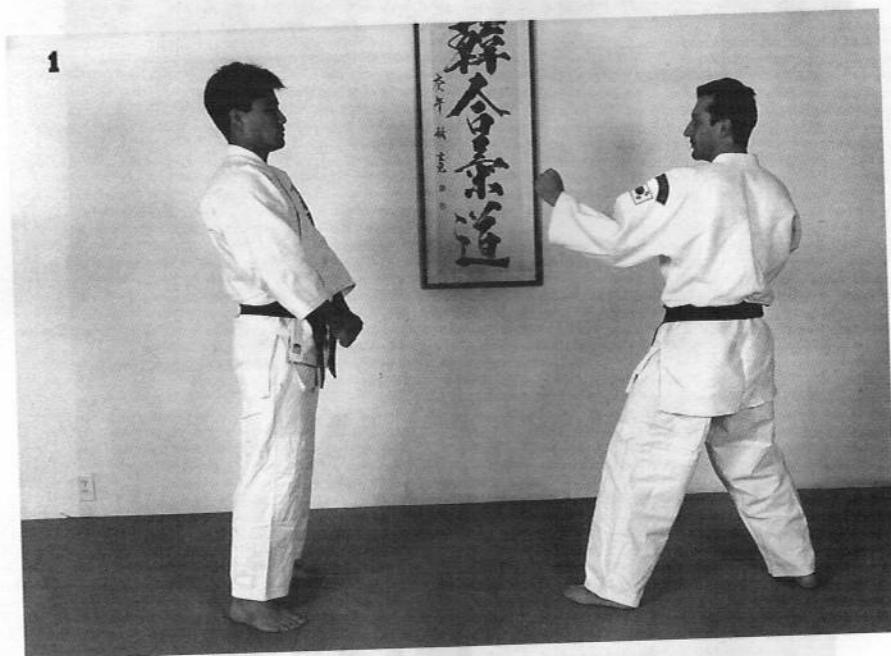


4



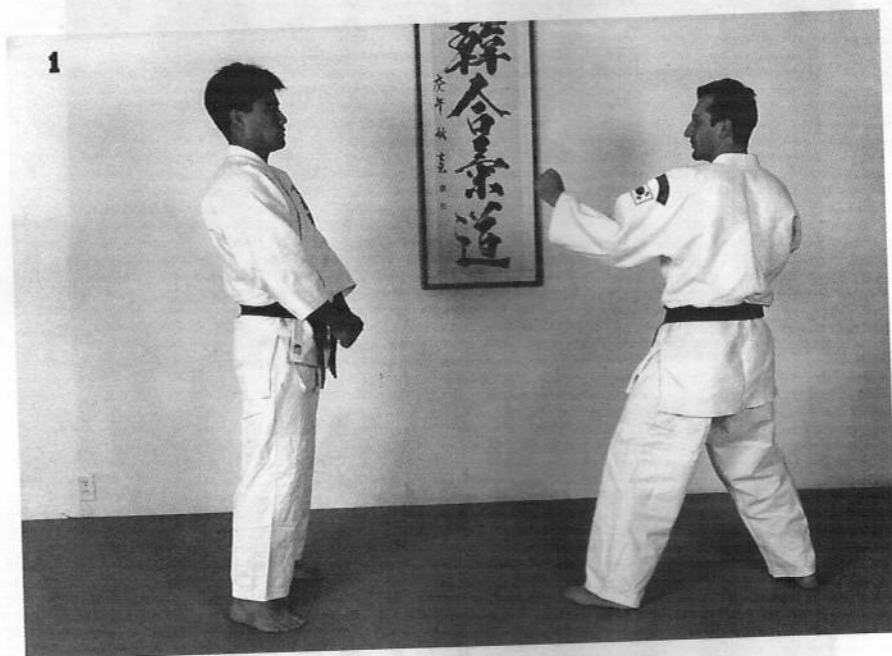
Техника 4

1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам нападающего.
3. Захватите левой рукой (ладонью вниз) правый локоть противника.
4. Согните локоть противника, притягивая его к себе правой рукой и одновременно левой рукой толкая правую кисть противника вперед, по направлению к его плечу.
5. Это движение бросит противника на пол. Продолжайте болевое воздействие, вытягивая запястье противника вверх. Для сохранения крепкого замка следите, чтобы локоть противника всегда был выше его запястья.

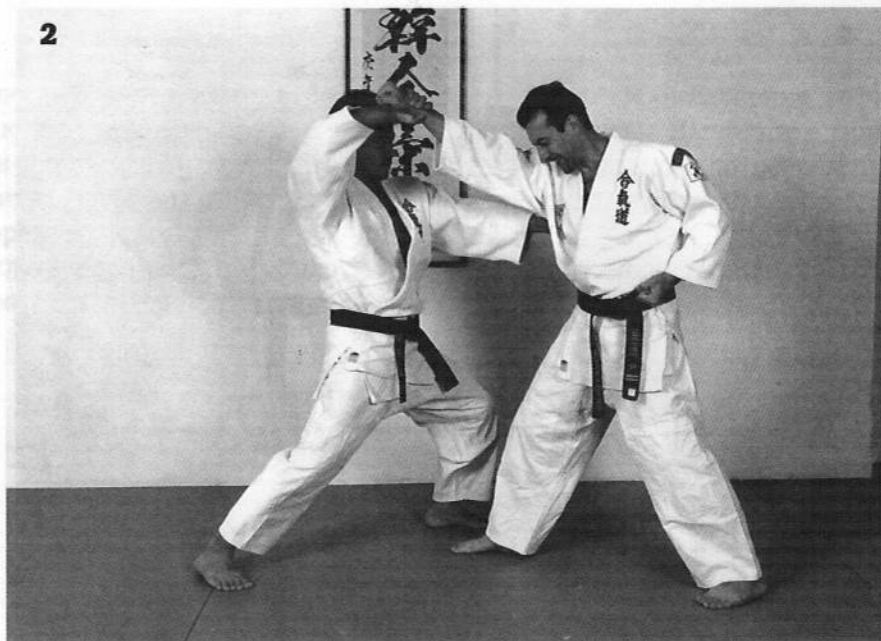


Техника 4

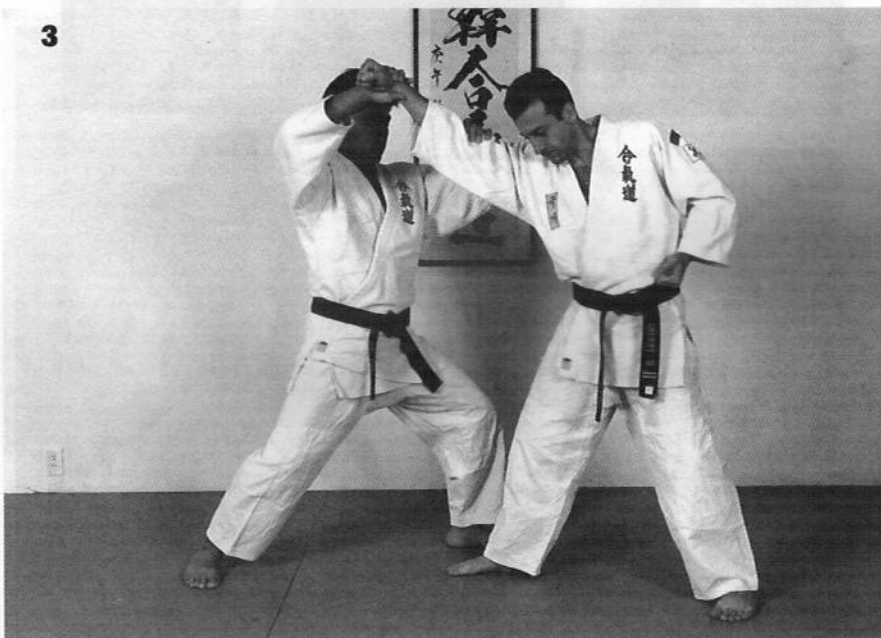
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам нападающего.
3. Захватите левой рукой (ладонью вниз) правый локоть противника.
4. Согните локоть противника, притягивая его к себе правой рукой и одновременно левой рукой толкая правую кисть противника вперед, по направлению к его плечу.
5. Это движение бросит противника на пол. Продолжайте болевое воздействие, вытягивая запястье противника вверх. Для сохранения крепкого замка следите, чтобы локоть противника всегда был выше его запястья.



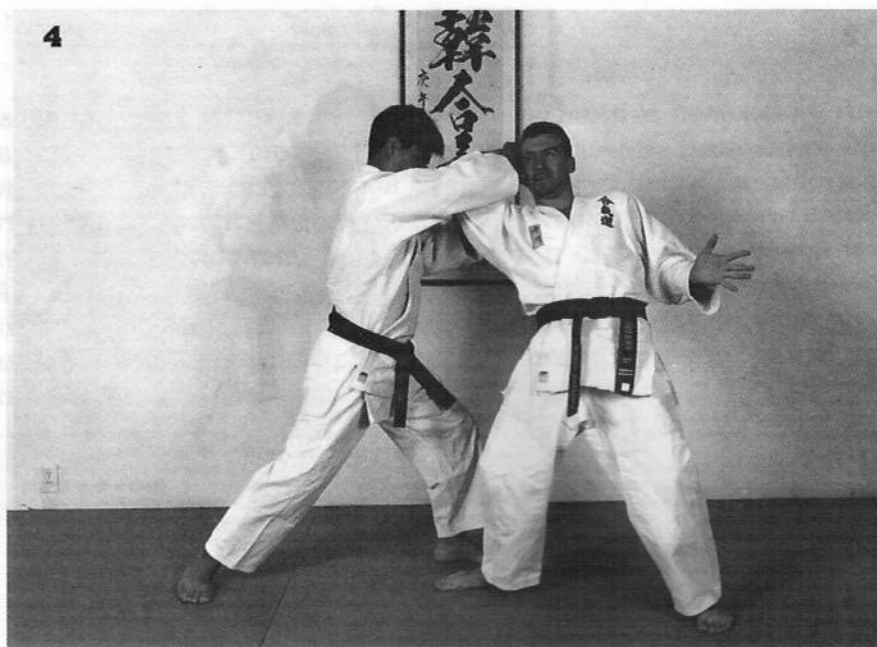
2



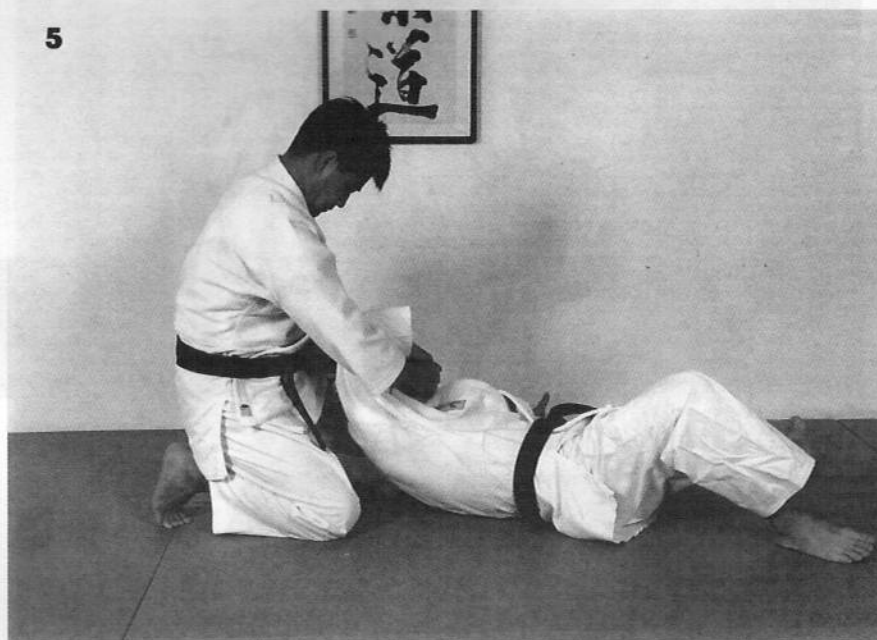
3



4

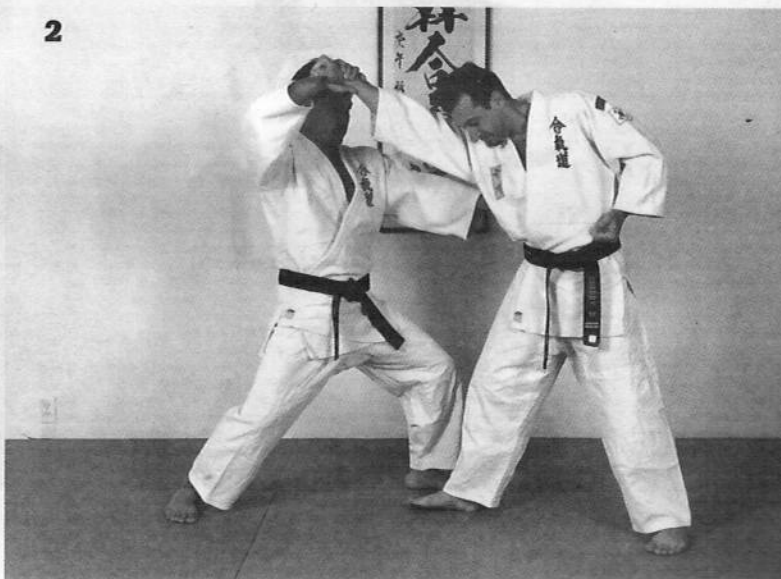
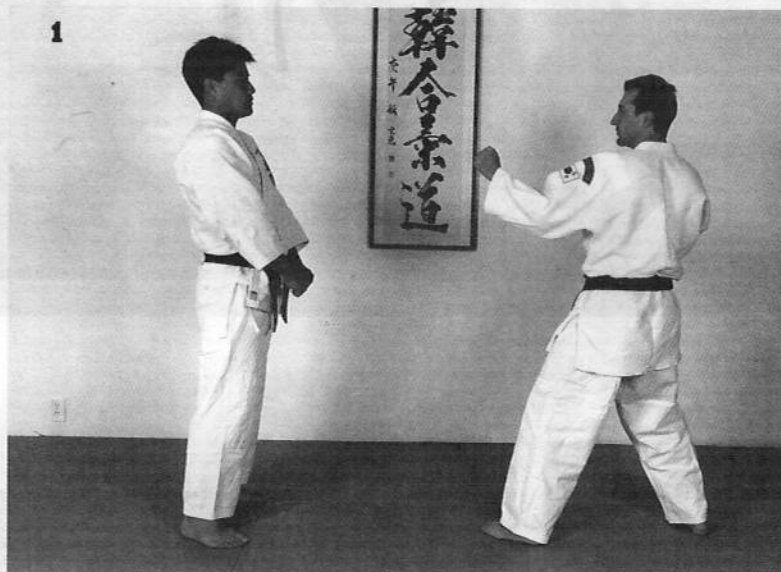


5



Техника 5

1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок изнутри-наружу. Нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам нападающего.
3. Проведите левую руку поверх плеча нападающего так, чтобы ребро вашей ладони лежало поперек его горла.
4. Продолжая давление на горло, выбейте правую ногу нападающего своей левой ногой (а), бросая его на пол (б).



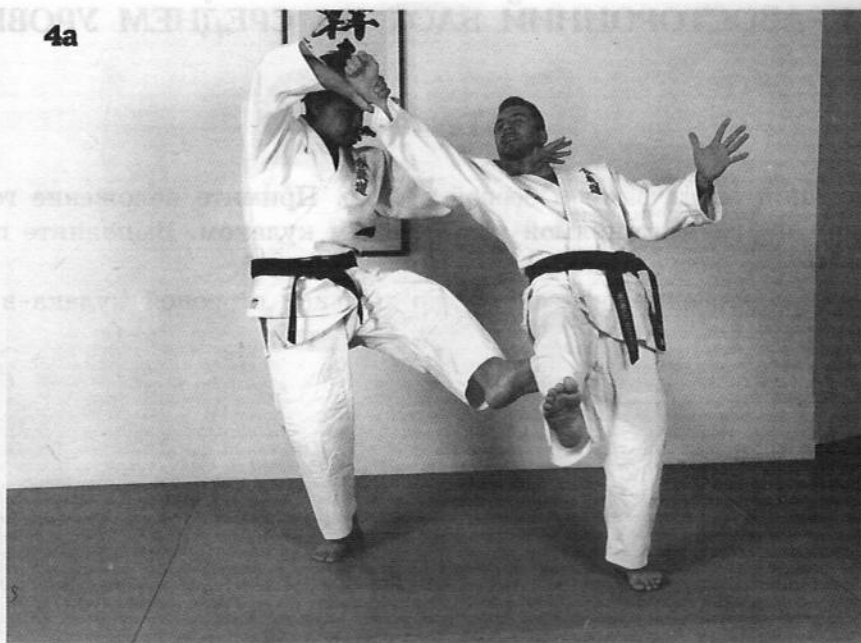
3



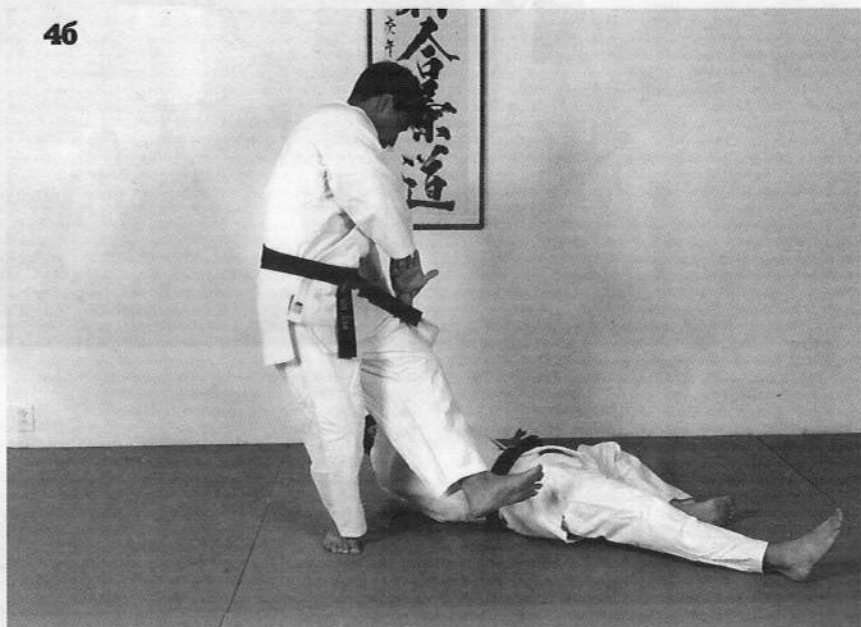
4



4a



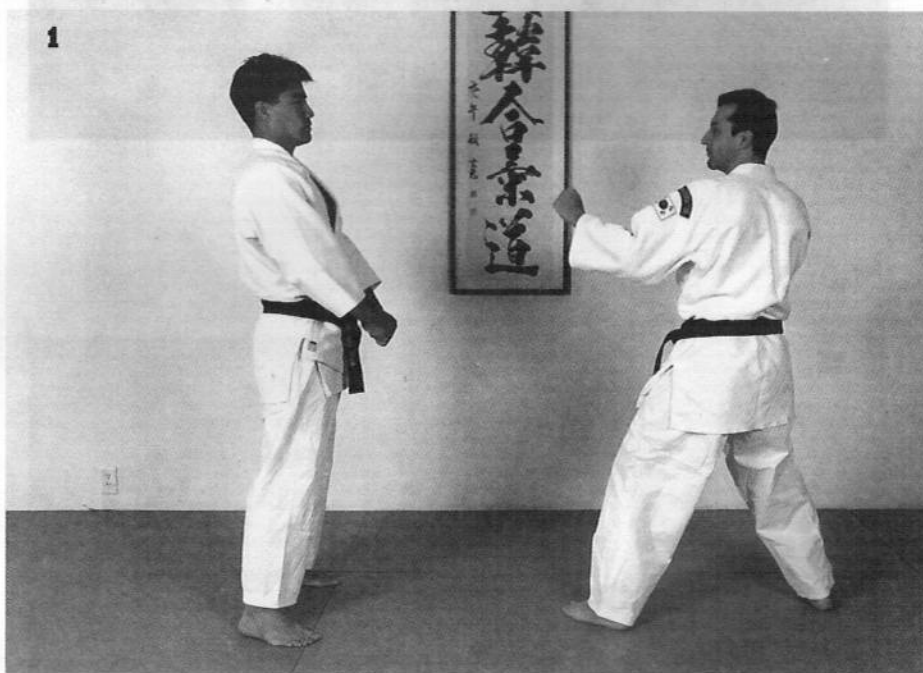
46



ПРАВОСТОРОННИЙ БЛОК НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ

Техника 1

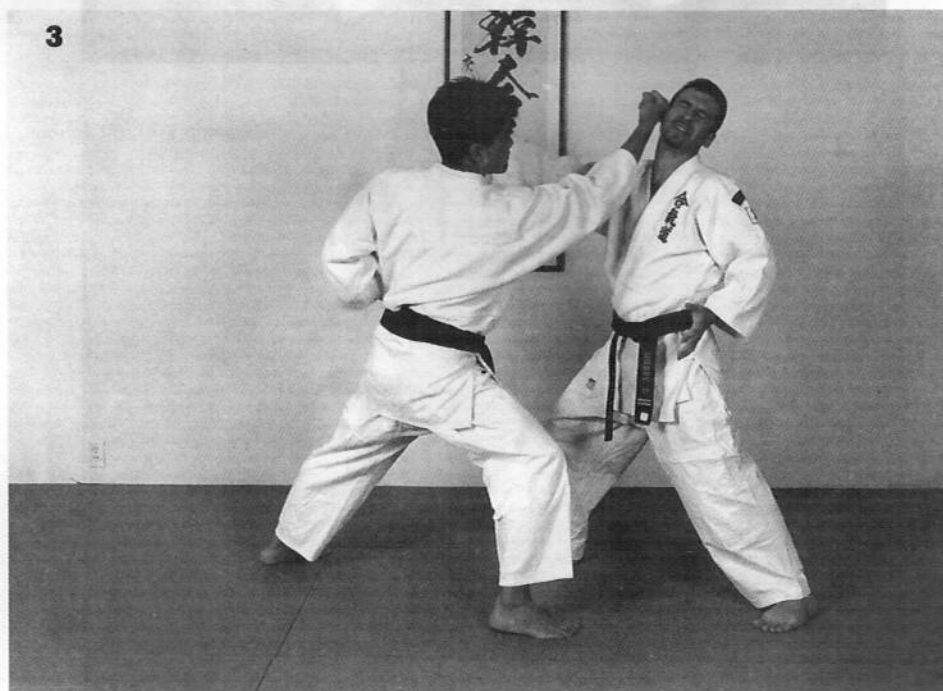
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок на среднем уровне с шагом вперед правой ногой.
3. Продолжая движение, нанесите удар тыльной стороной кулака в правый висок нападающего.



2

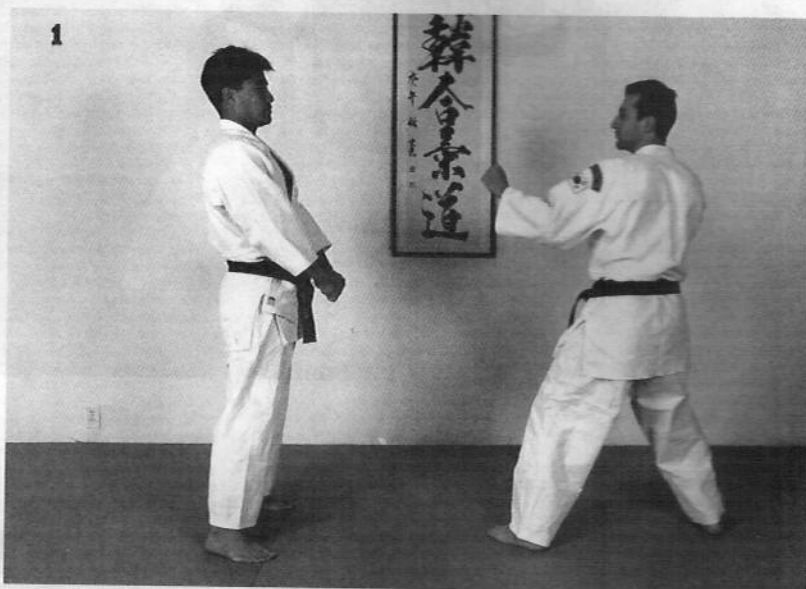


3



Техника 2

1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок на среднем уровне с шагом вперед правой ногой.
3. Продолжая движение, нанесите удар тыльной стороной кулака в правый висок нападающего.
4. Закончите ударом левым кулаком по ребрам нападающего.



3

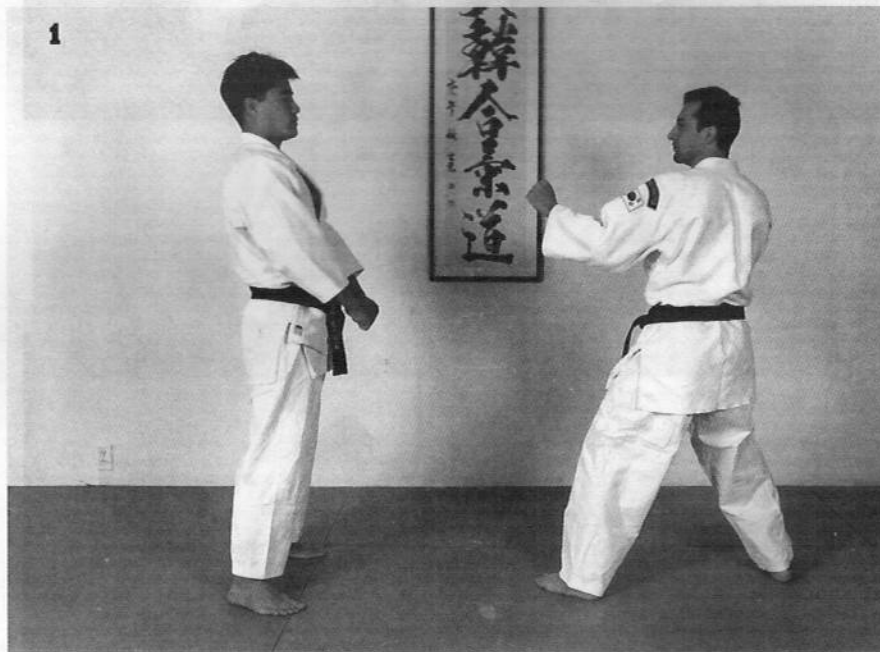


4

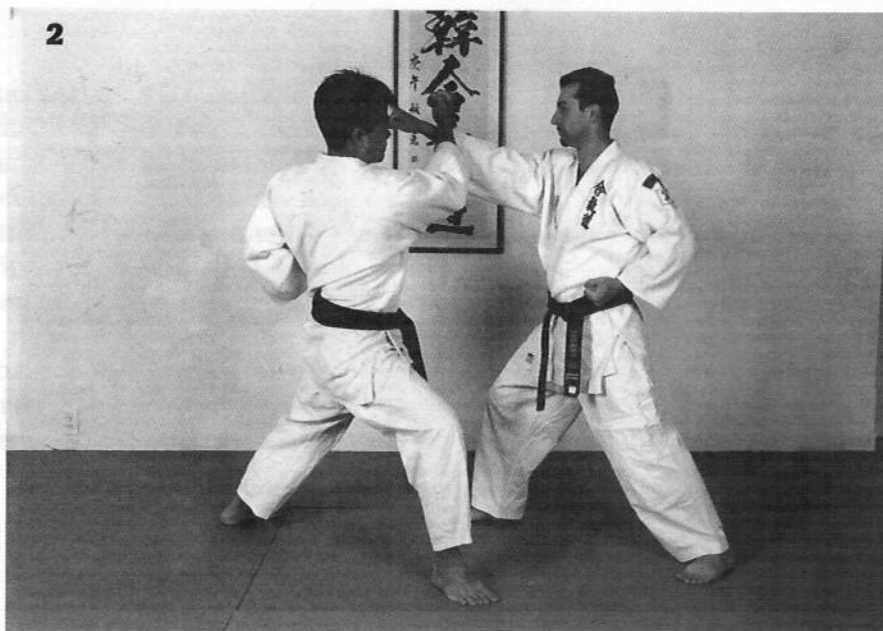


Техника 3

1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок на среднем уровне с шагом вперед правой ногой.
3. Захватите правой рукой правую кисть нападающего.
4. Сгибая запястье нападающего и поворачивая его по часовой стрелке, одновременно нанесите на среднем уровне круговой удар правой ногой.
5. Усиьте давление на запястье нападающего второй рукой.



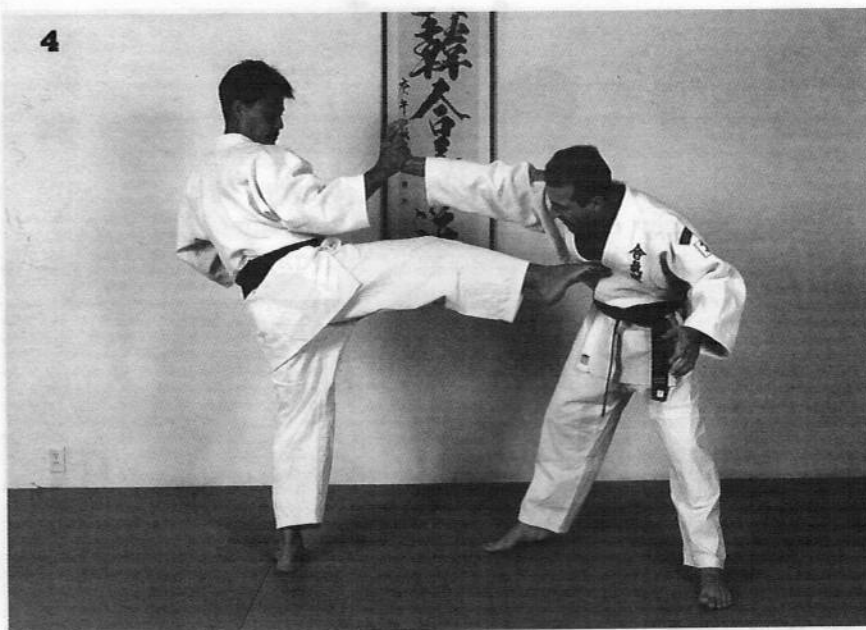
2



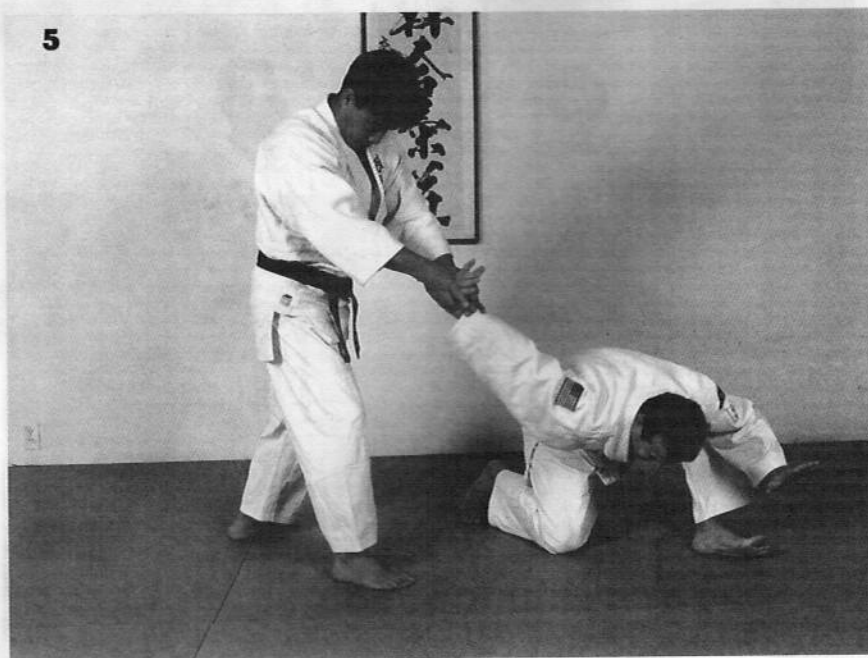
3



4

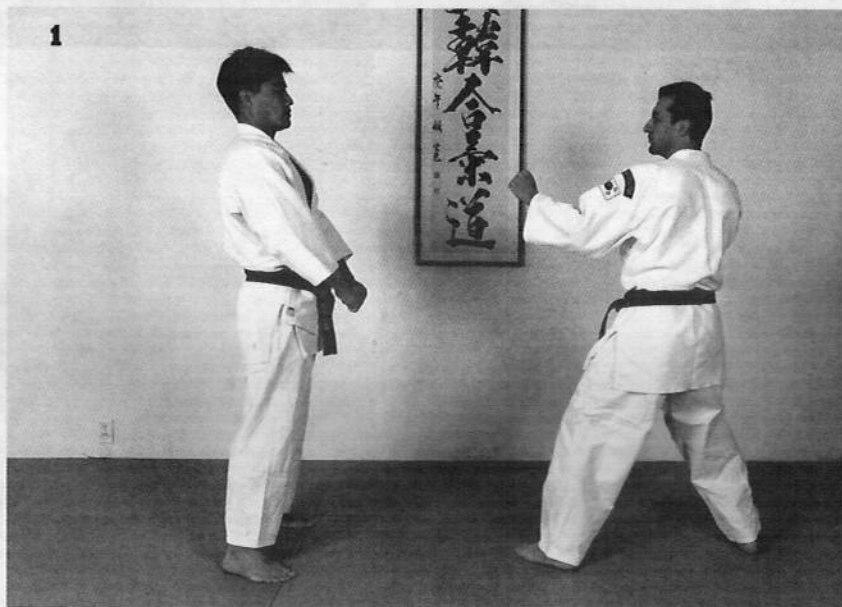


5



Техника 4

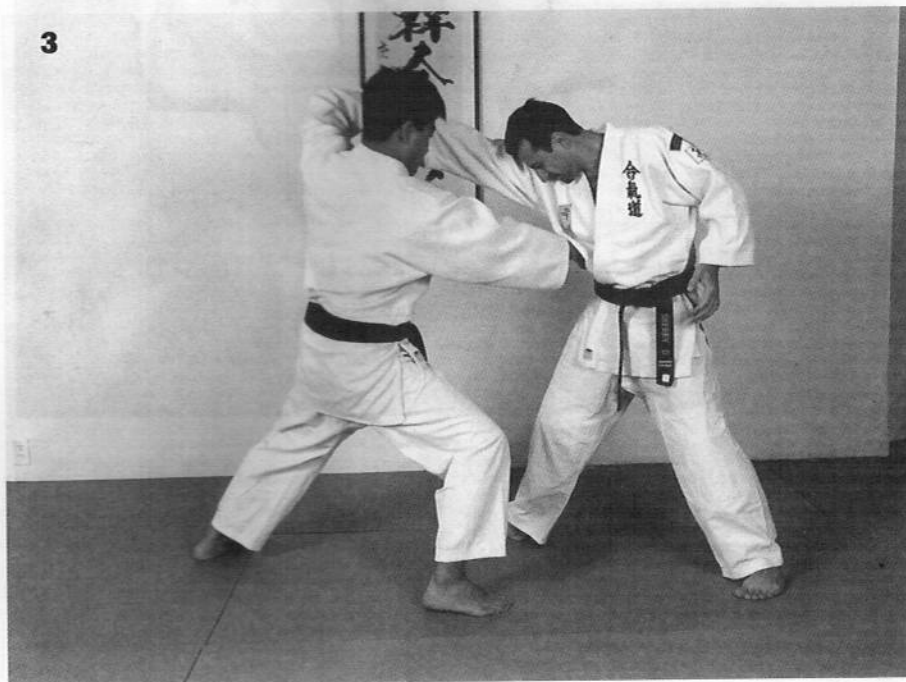
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок на среднем уровне с шагом вперед правой ногой. Захватите правую руку нападающего левой рукой (пальцы смотрят вверх).
3. Стряхивающим движением опустите правую руку под руку нападающего, нанося удар по ребрам тыльной стороной кулака.
4. Подцепите снизу правой рукой («крюком») правую руку нападающего, сделав шаг к нему правой ногой. Разворачиваясь на правой ноге, отведите левую ногу на 180°. Обе ноги должны оказаться между ногами нападающего.
5. Подтягивая нападающего к себе, согните, а затем выпрямите ноги. Одновременно слегка поверните корпус, чтобы бросить нападающего через правое бедро.



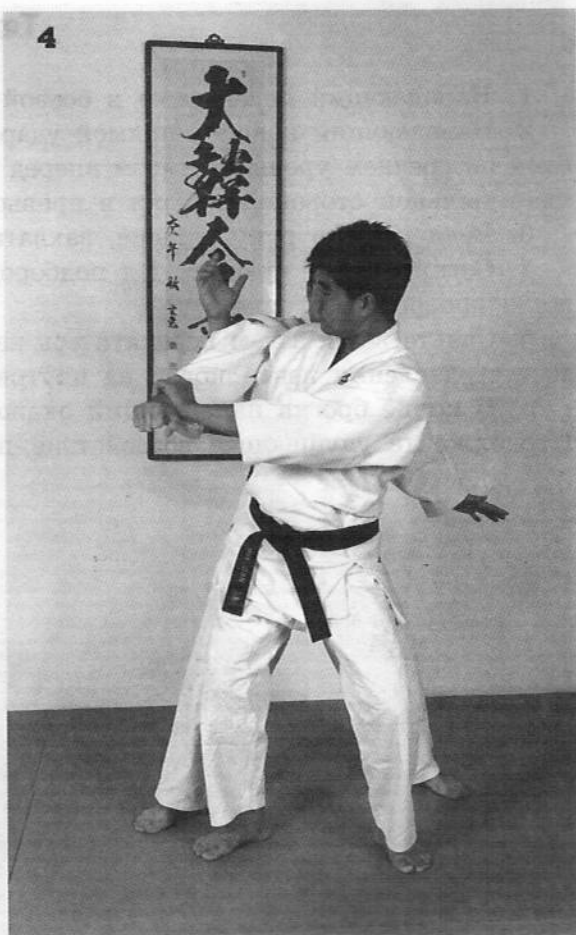
2



3



4

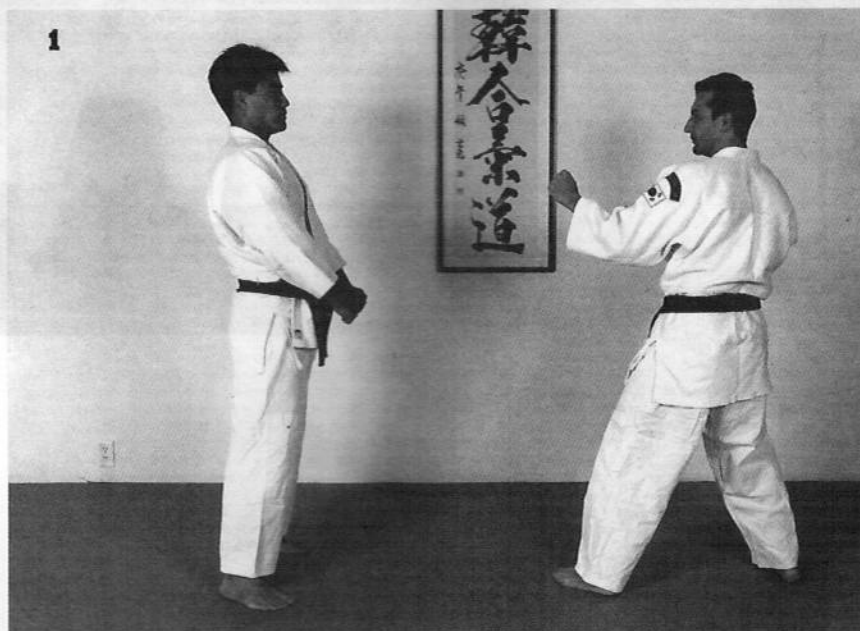


5

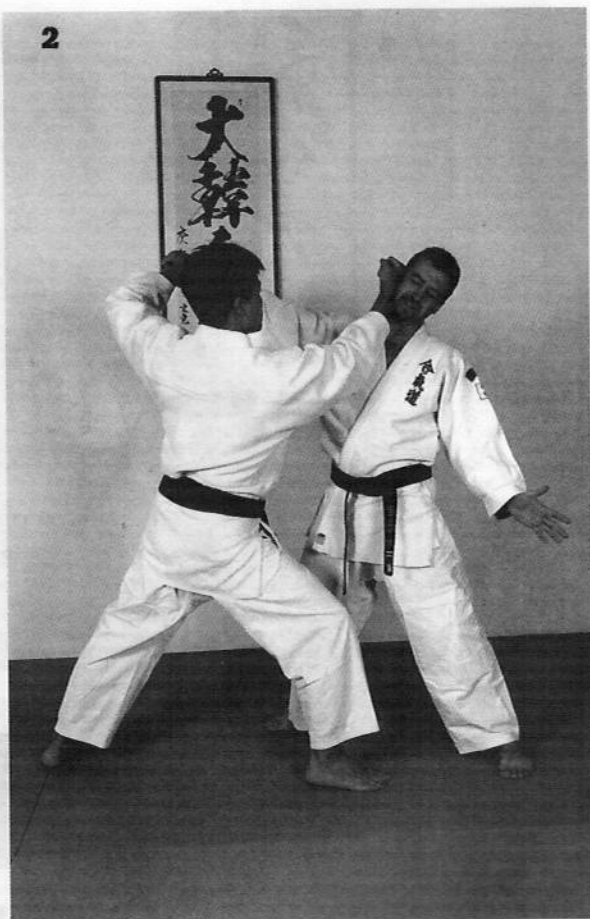


Техника 5

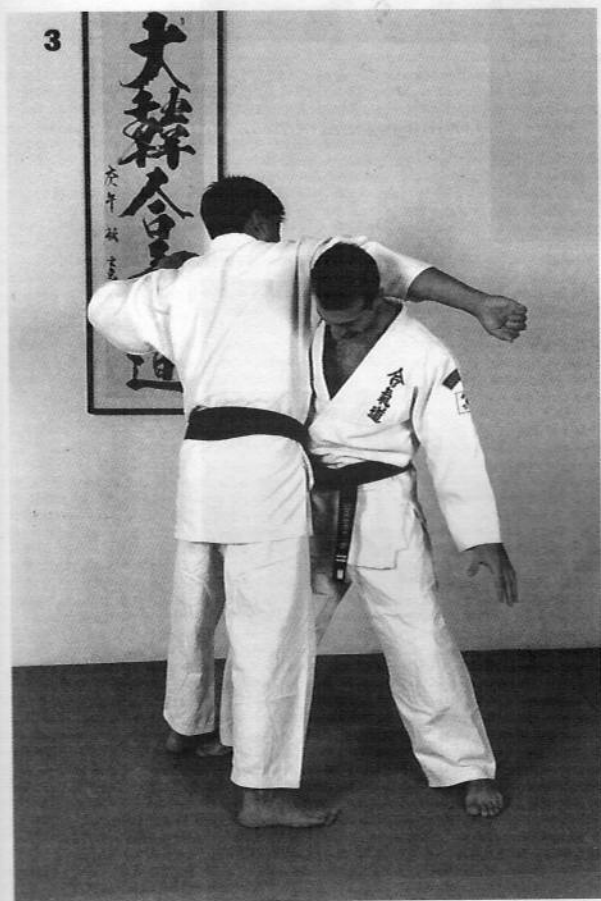
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните правосторонний блок на среднем уровне с шагом вперед правой ногой. Продолжая движение, нанесите удар тыльной стороной кулака в правый висок нападающего.
3. Ведя правую руку дальше, захватите под мышку голову нападающего.
4. Согните руку крюком под подбородком нападающего так, чтобы предплечье лежало поперек его горла.
5. Сядьте вниз, затем перекатитесь на спину, перекидывая нападающего через себя за счет давления левой ногой на внутреннюю сторону его левой ноги.
6. В конце броска нападающий окажется на спине рядом с вами, голова к голове. Продолжайте удушающее воздействие предплечьем.

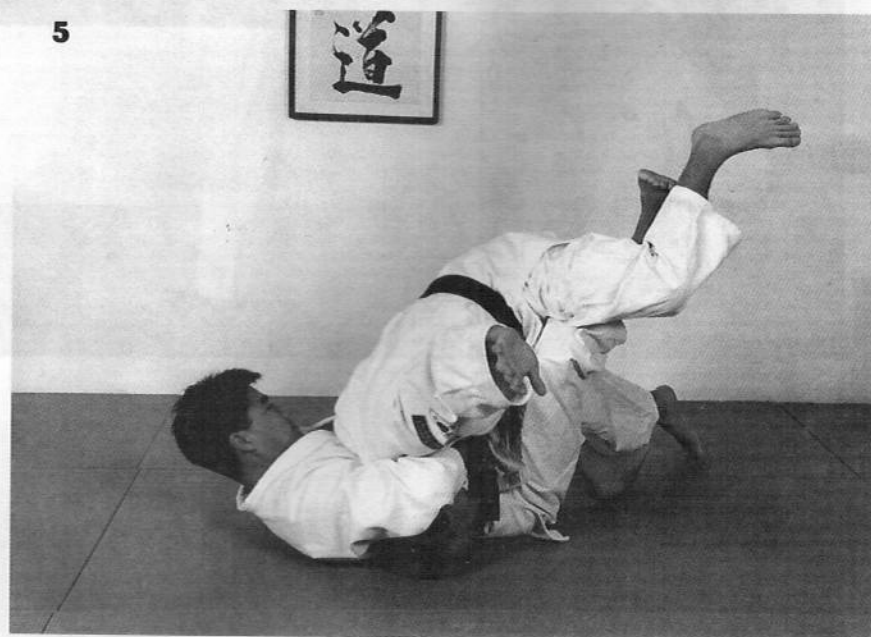
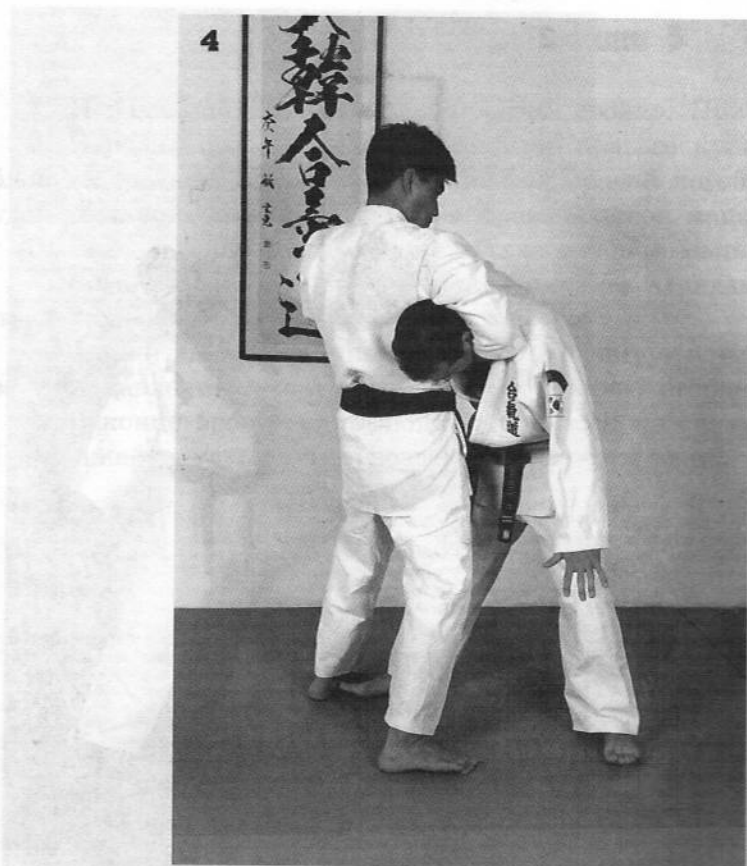


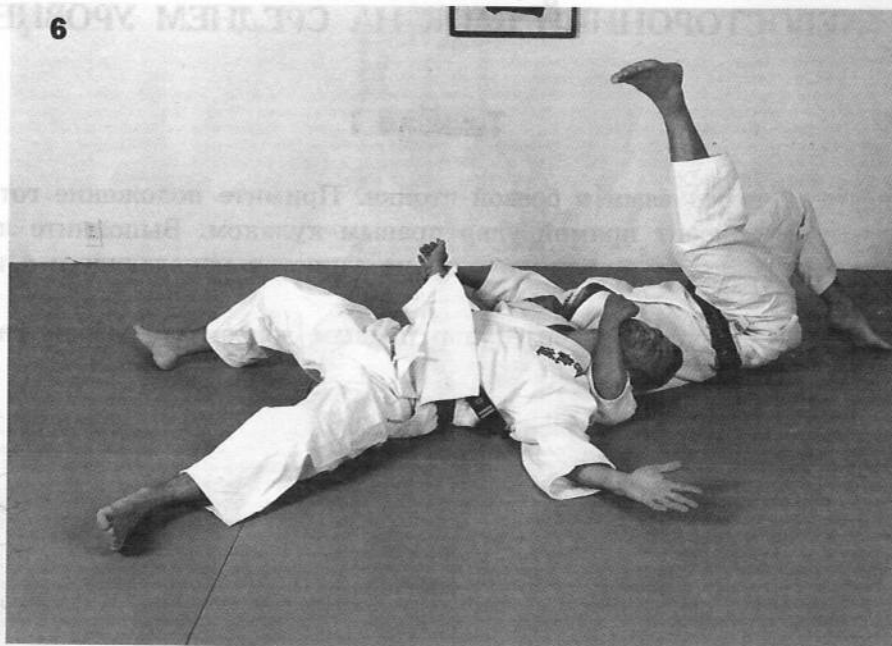
2



3



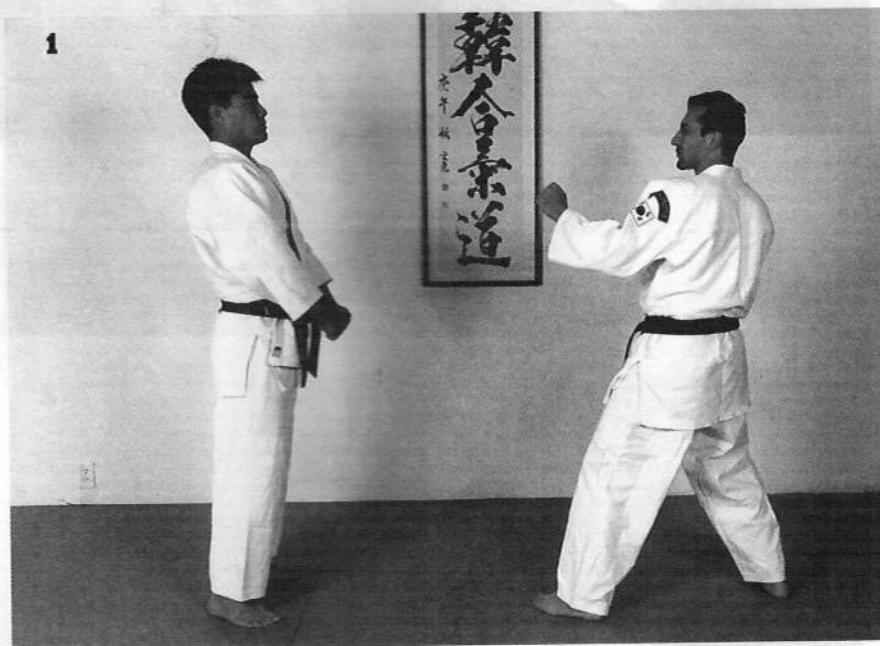




ЛЕВОСТОРОННИЙ БЛОК НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ

Техника 1

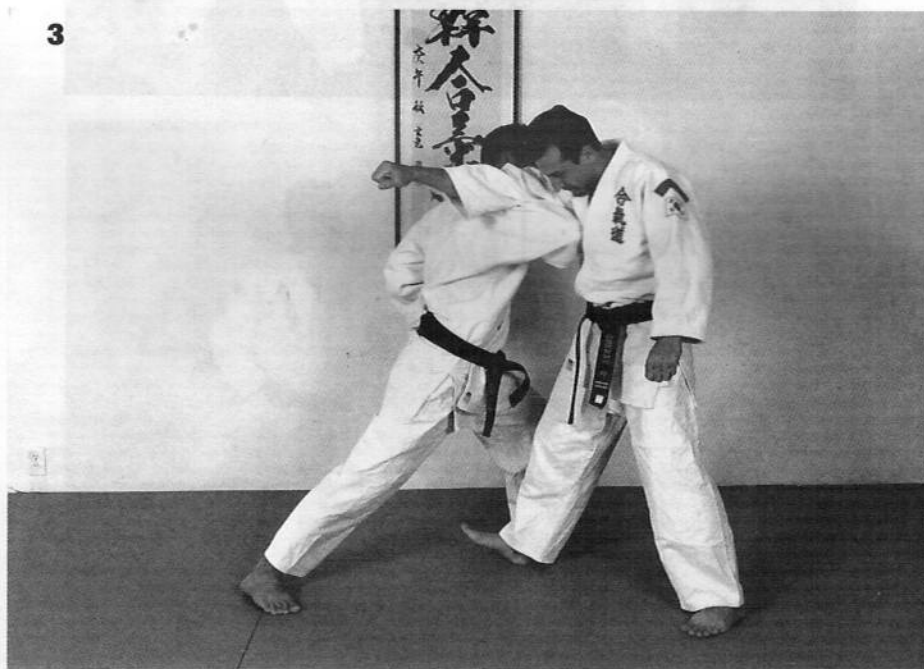
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок на среднем уровне по наружной стороне запястья нападающего с шагом вперед левой ногой.
3. Продолжая движение, нанесите удар правым локтем по ребрам нападающего.



2

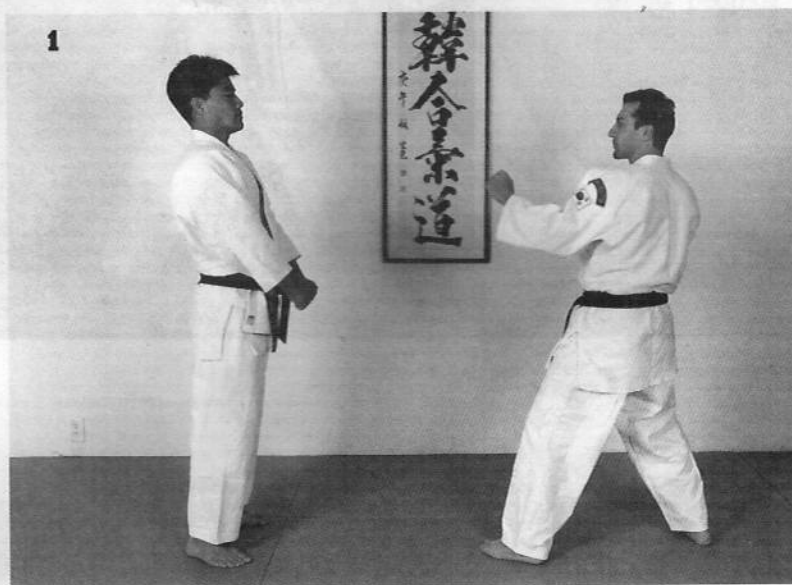


3

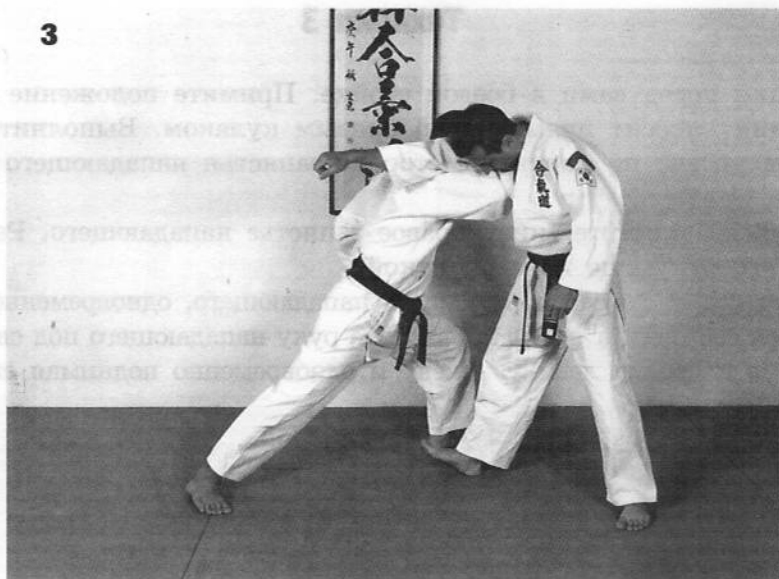


Техника 2

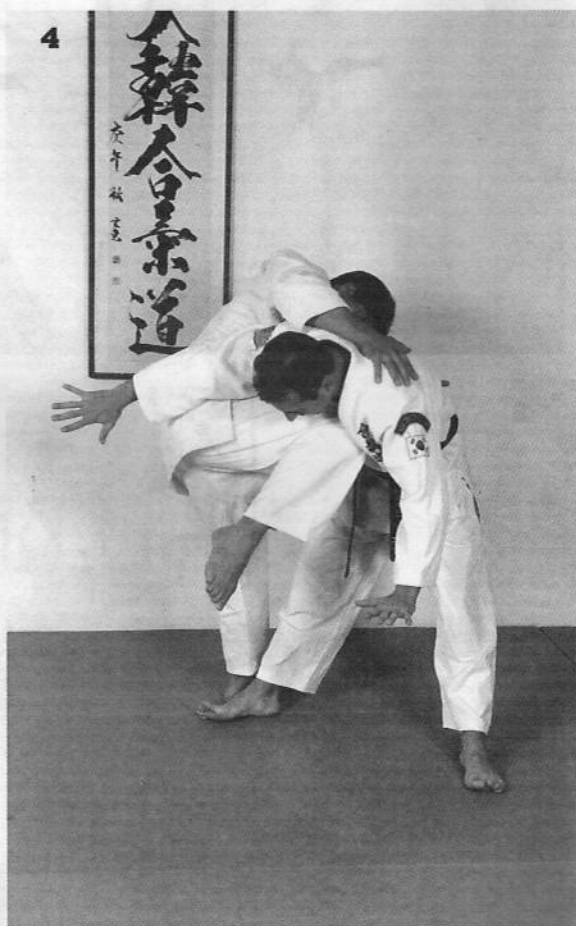
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок на среднем уровне по наружной стороне запястья нападающего с шагом вперед левой ногой.
3. Продолжая движение, нанесите удар правым локтем по ребрам нападающего.
4. Выпрямляя правую руку, обхватите нападающего за плечи. С рывком вниз нанесите встречный удар коленом в живот.



3

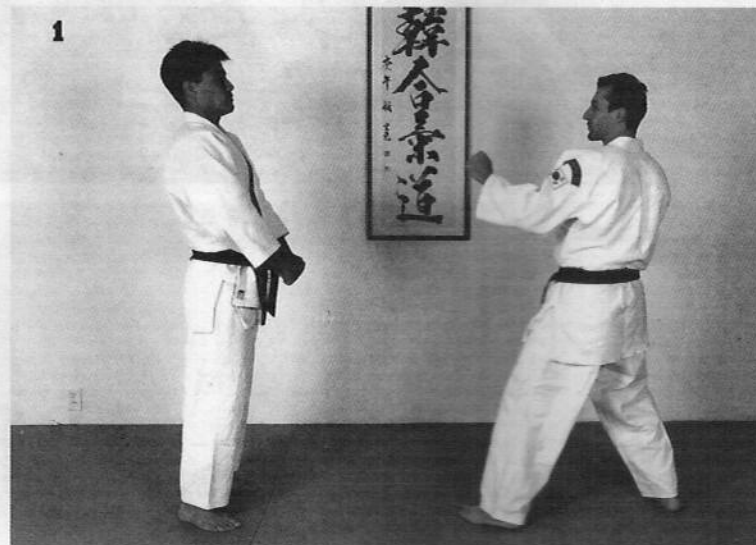


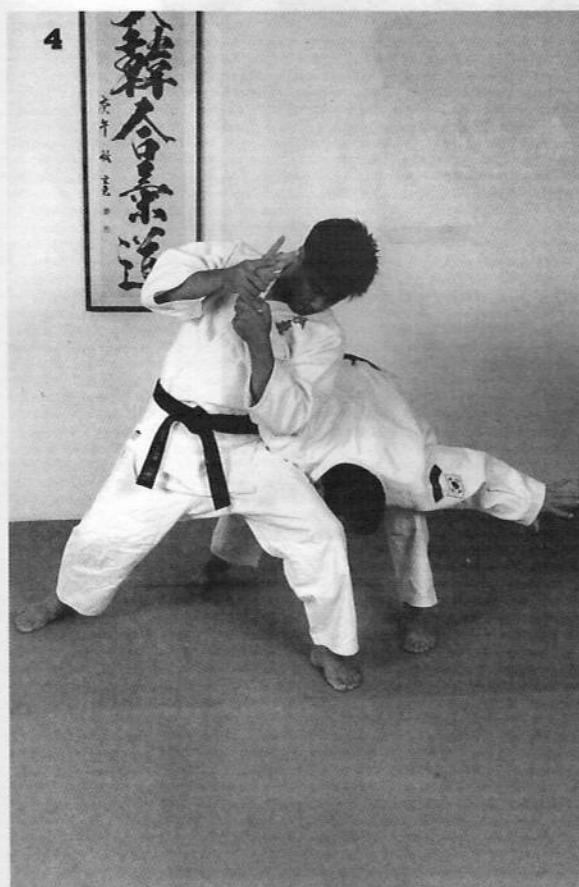
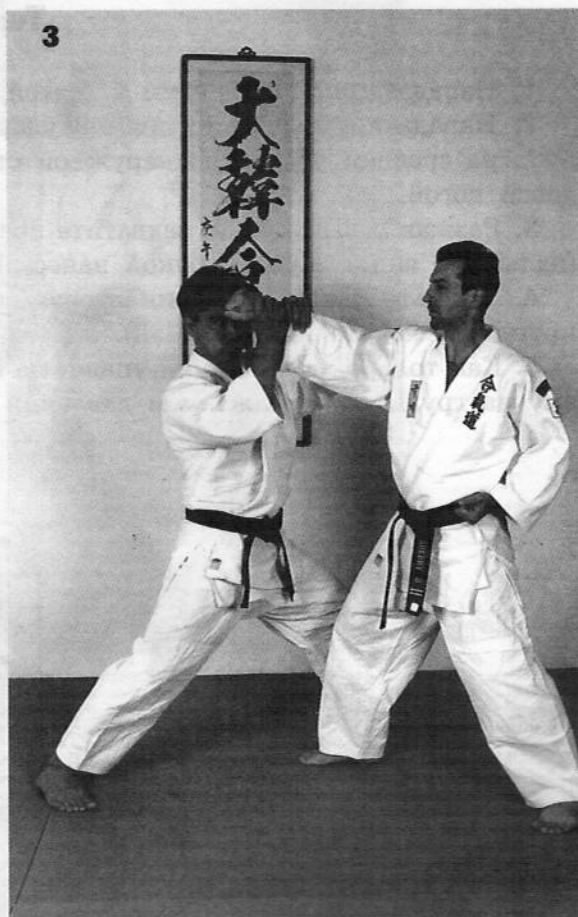
4



Техника 3

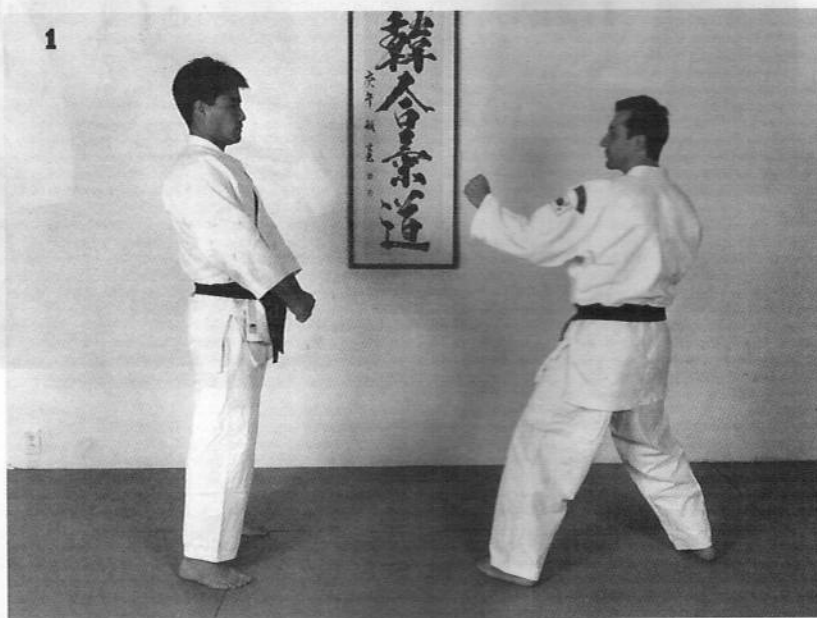
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок на среднем уровне по наружной стороне запястья нападающего с шагом вперед левой ногой.
3. Правой рукой захватите снизу правое запястье нападающего. Разжав левый кулак, захватите его руку еще и левой рукой.
4. Перебросьте левый локоть поверх руки нападающего, одновременно делая шаг правой ногой поперек его руки и под нее. Зажмите руку нападающего под своей левой рукой, опуская его плечо к своему левому колену и одновременно поднимая его кисть вверх.





Техника 4

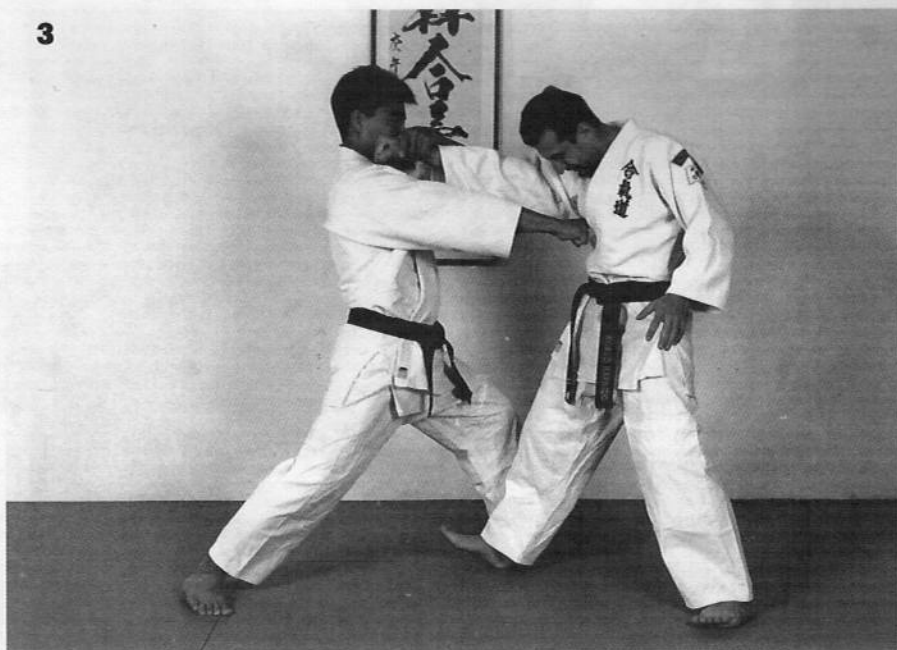
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок на среднем уровне по наружной стороне запястья нападающего с шагом вперед левой ногой.
3. Разжав левый кулак, захватите правое запястье нападающего сверху левой рукой (пальцами вниз). Правой рукой нанесите удар по ребрам нападающего.
4. Усиьте захват, добавив вторую руку. Скручивайте запястье нападающего по кругу от себя (техника Бу-Чэй).
5. Как только нападающий упадет на пол, сделайте шаг вперед, ставя правое колено ему на грудь с продолжением давления на запястье.



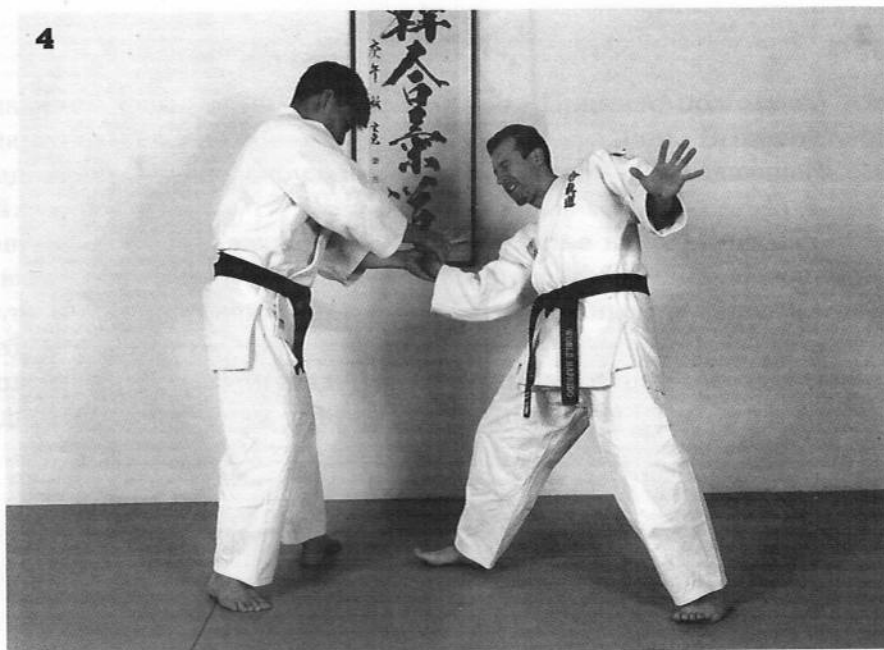
2



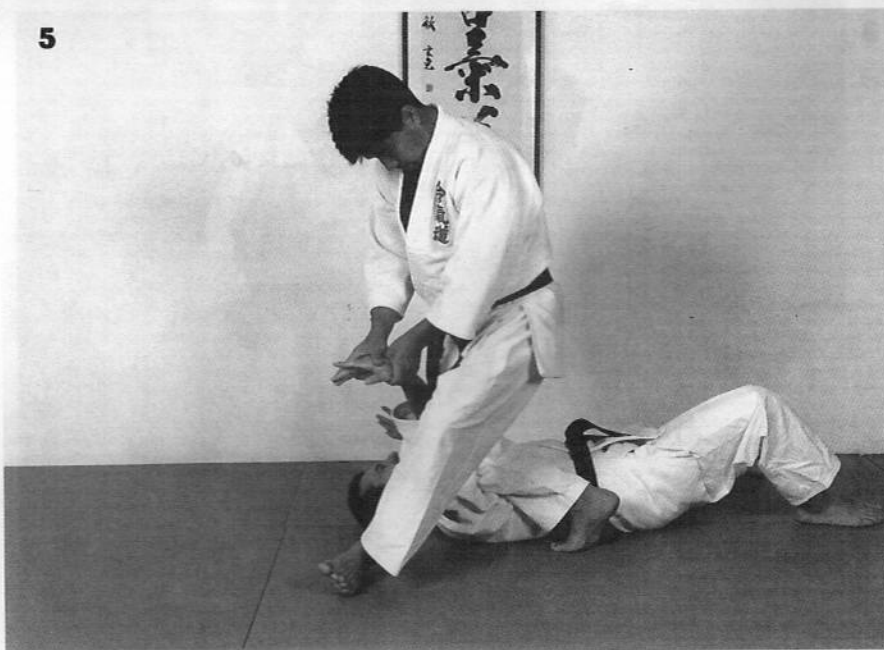
3



4

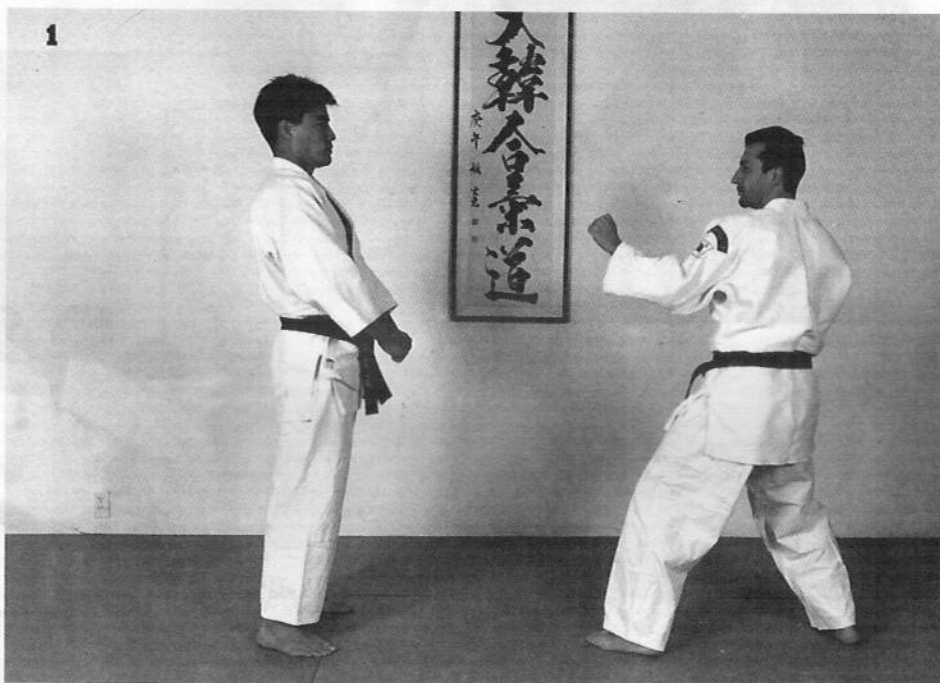


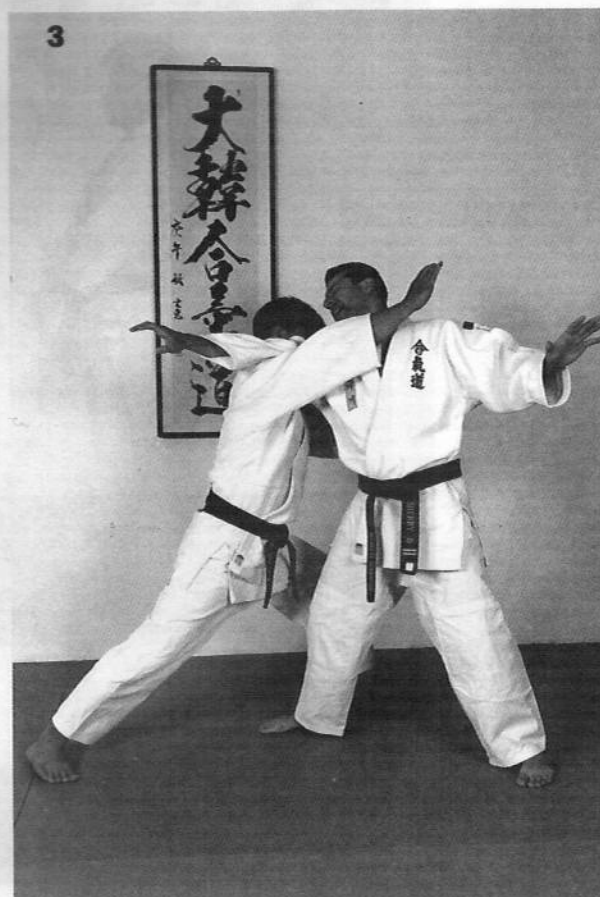
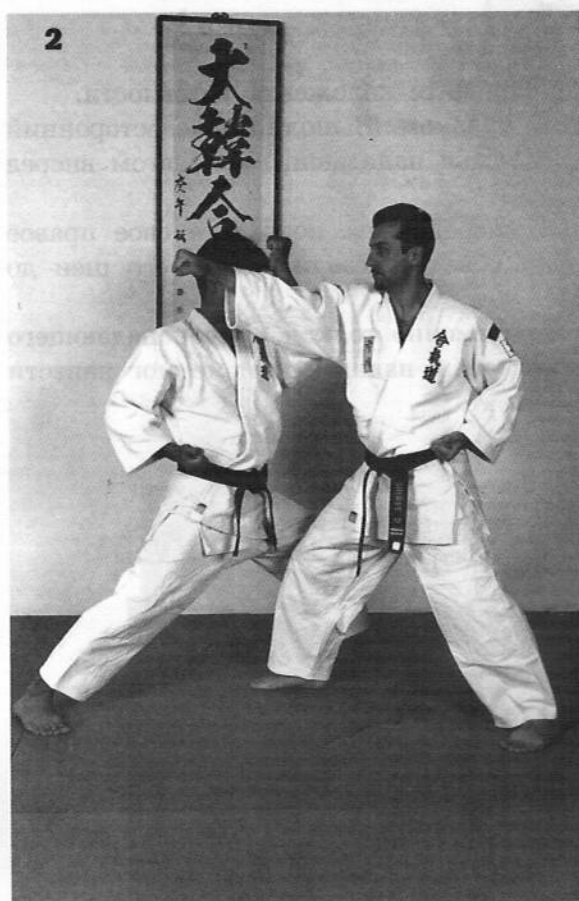
5



Техника 5

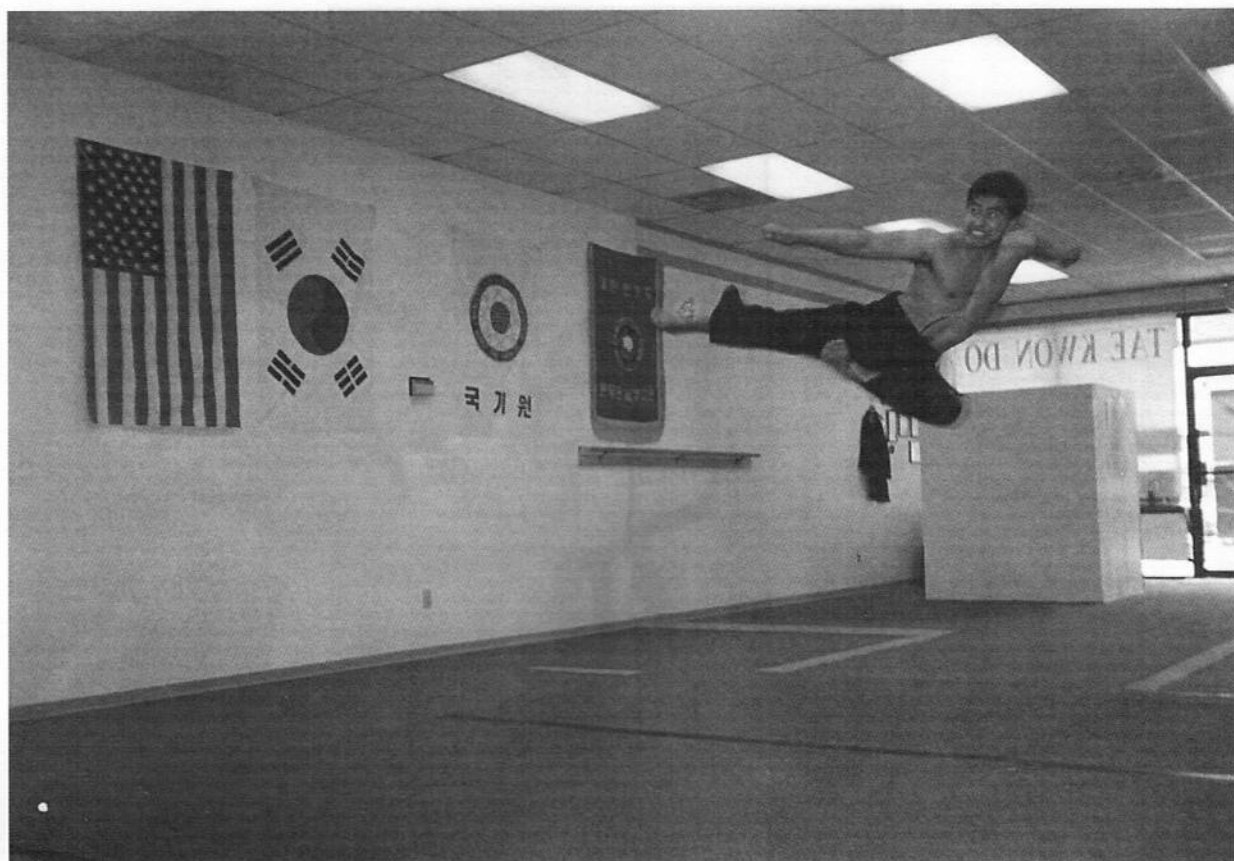
1. Нападающий перед вами в боевой стойке. Примите положение готовности.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Выполните левосторонний блок на среднем уровне по наружной стороне запястья нападающего с шагом вперед левой ногой.
3. За счет махового движения правой рукой вперед-вверх подведите свое правое плечо снизу под руку нападающего. Левую руку обведите сзади вокруг его шеи до контакта с правой рукой.
4. Соединив руки, притяните их к груди, одновременно толкая руку нападающего вперед своим правым плечом. Держа голову так, чтобы нападающий не мог нанести удар рукой или головой, усильте удушающий захват.



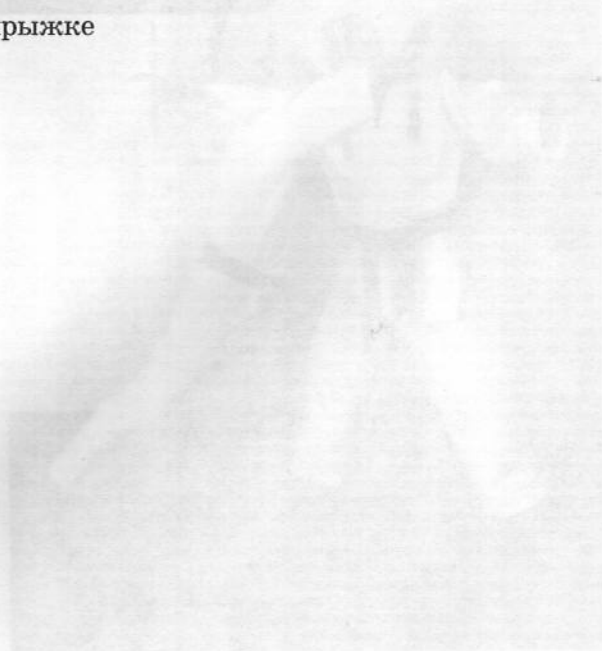


4





Мастер Чой выполняет боковой удар в прыжке

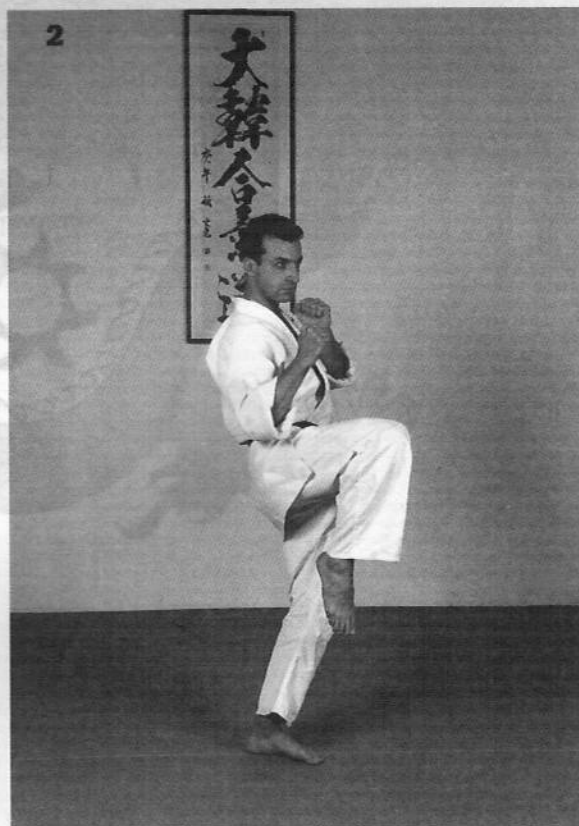
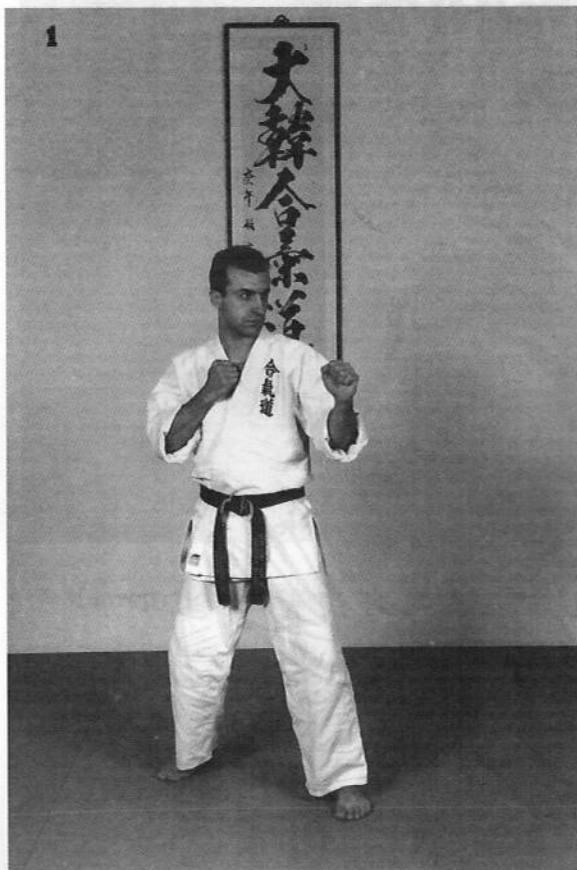


БАЗОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ



Удар подъемом ноги в пах

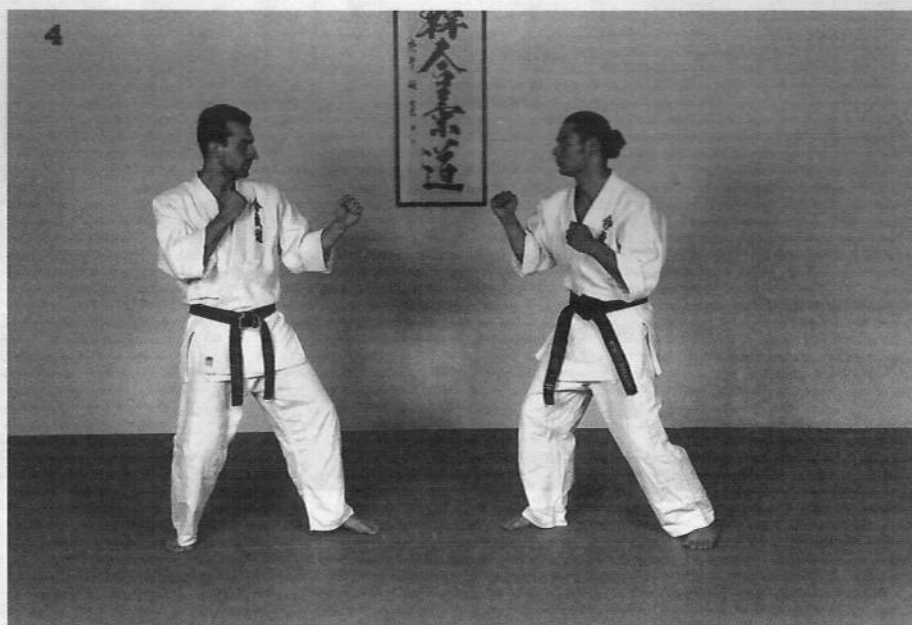
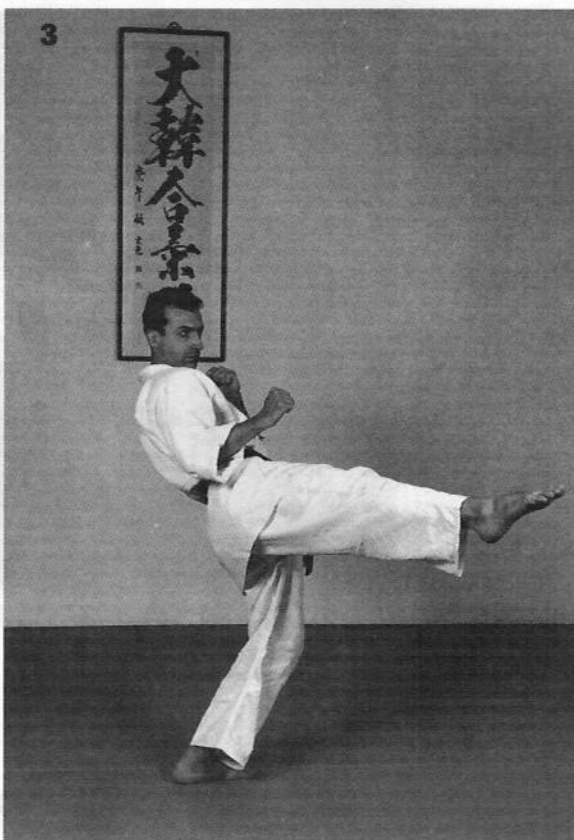
1. Примите левостороннюю стойку, ноги расставлены и слегка согнуты, плечи развернуты в направлении предполагаемого удара.
2. Перенесите вес тела вперед на левую ногу, поднимая правое колено вперед-вверх.
3. Выпрямите правую ногу хлестким движением вперед и сразу верните обратно. Слегка отклонитесь назад для увеличения длины удара.

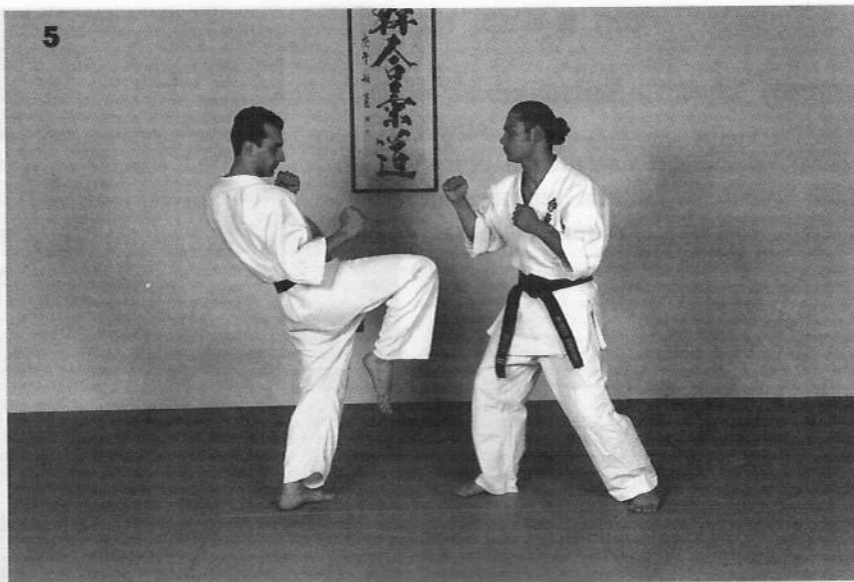


4. Этот быстрый удар можно нанести, когда дистанция слишком велика для работы руками.

5. Необходимо поднять колено чуть выше точки приложения удара, как бы для пробивания цели насквозь.

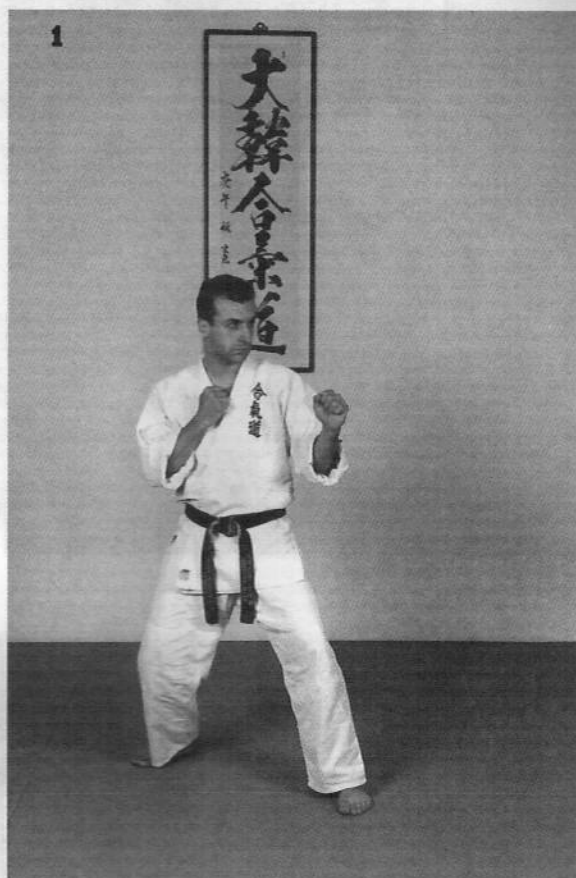
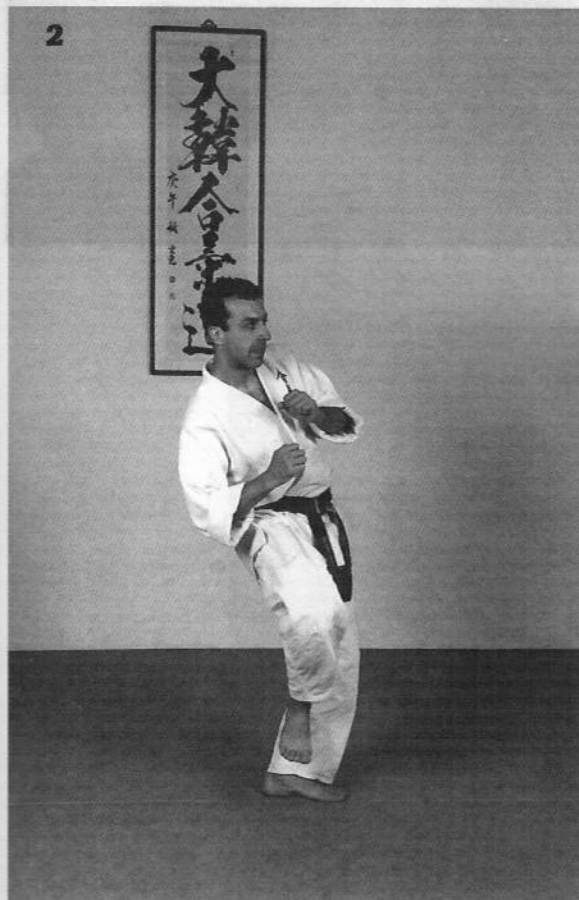
6. Нанесите хлесткий удар в пах, после чего сразу вернитесь в исходную стойку.

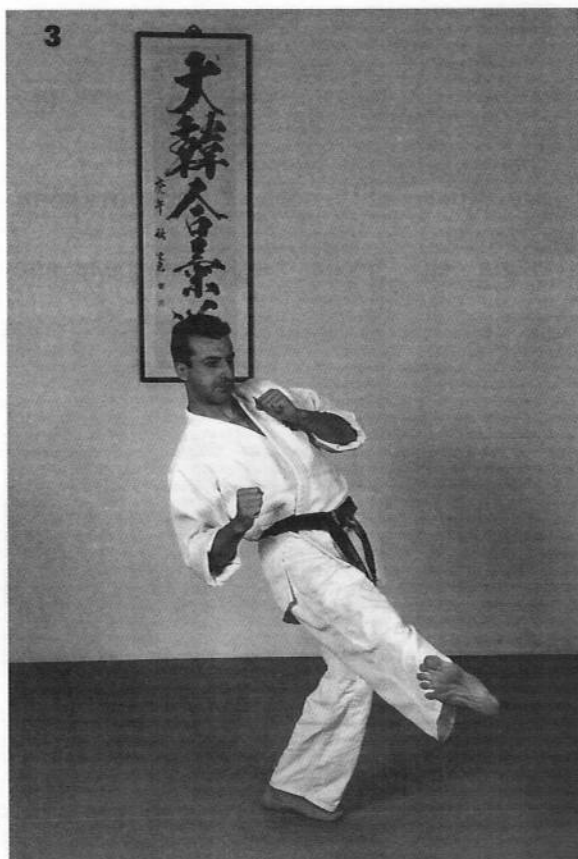




Сметающий удар

1. Примите левостороннюю стойку, ноги расставлены и слегка согнуты, плечи развернуты боком к направлению предполагаемого удара.
2. Разверните правое колено слегка наружу, выводя пятку вперед.
3. Резко двигайте пятку по прямой вперед до выпрямления ноги. Слегка отклонитесь назад для увеличения длины удара.
4. Подъем ноги надо согнуть, пальцы оттянуть на себя, чтобы пятка смотрела вперед.

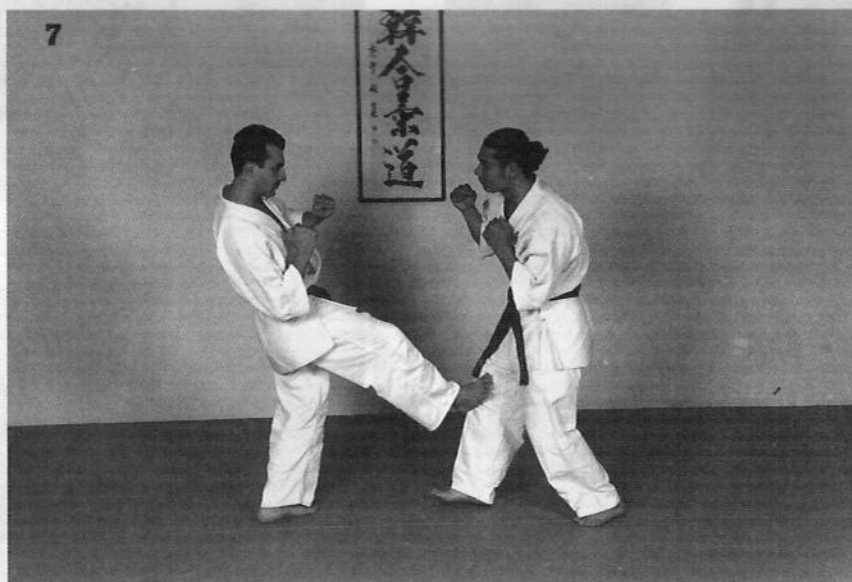
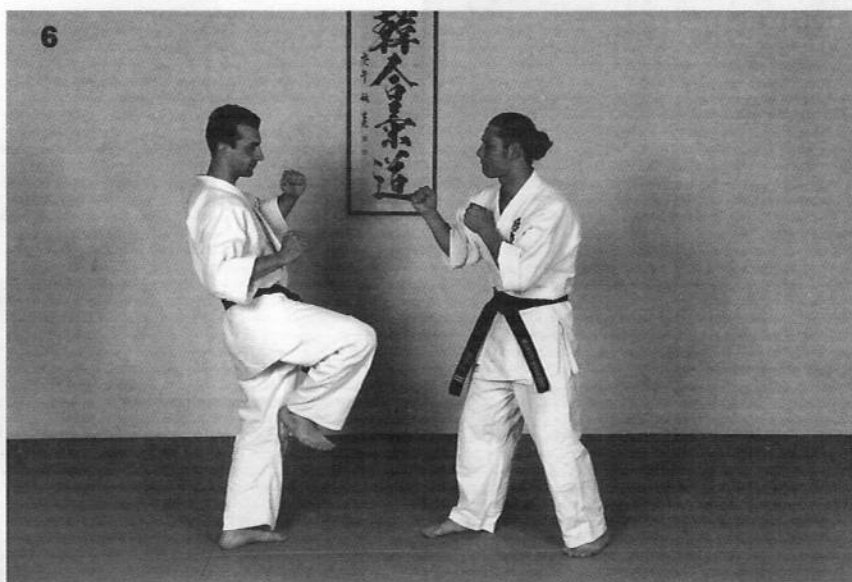




5. Такой удар пяткой на нижнем уровне может эффективно использоваться как удар в колено. Начинайте удар из правильной исходной стойки.

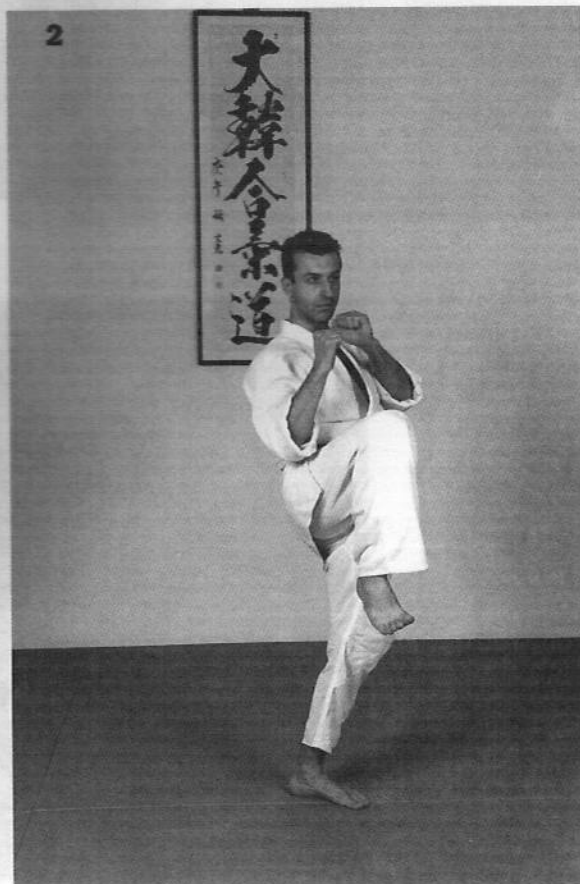
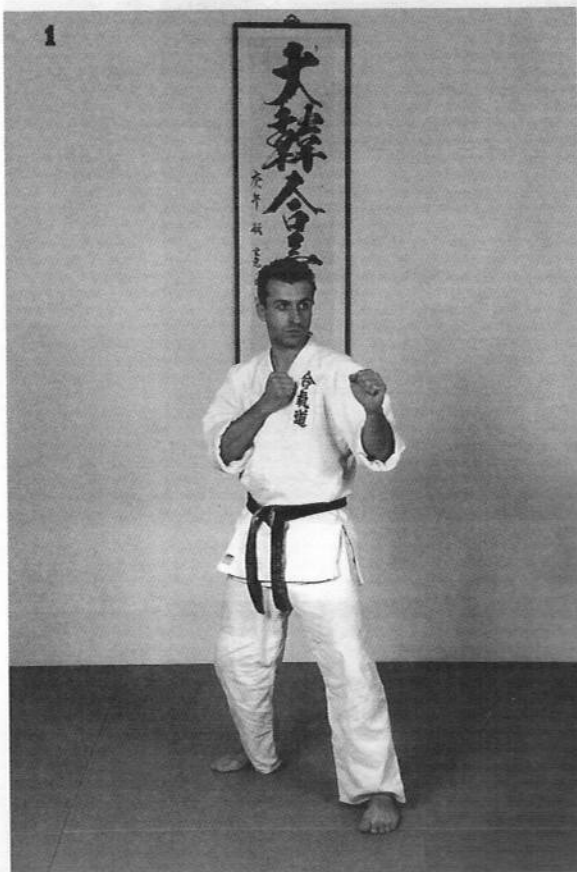
6. Поднимите правую пятку к левому колену.

7. Выпрямите ногу, нанося прямой удар пяткой в колено стоящей впереди ноги противника.



Прямой удар ногой вперед

1. Как и все удары ногами, удар ногой вперед начинается из правильной исходной стойки.
2. Поднимите правое колено высоко вверх, выводя его вперед.
3. Хлестким движением разогните ногу вперед-вверх.
4. Удар наносится подушечкой стопы. Для этого надо выпрямить подъем ноги и оттянуть пальцы на себя.



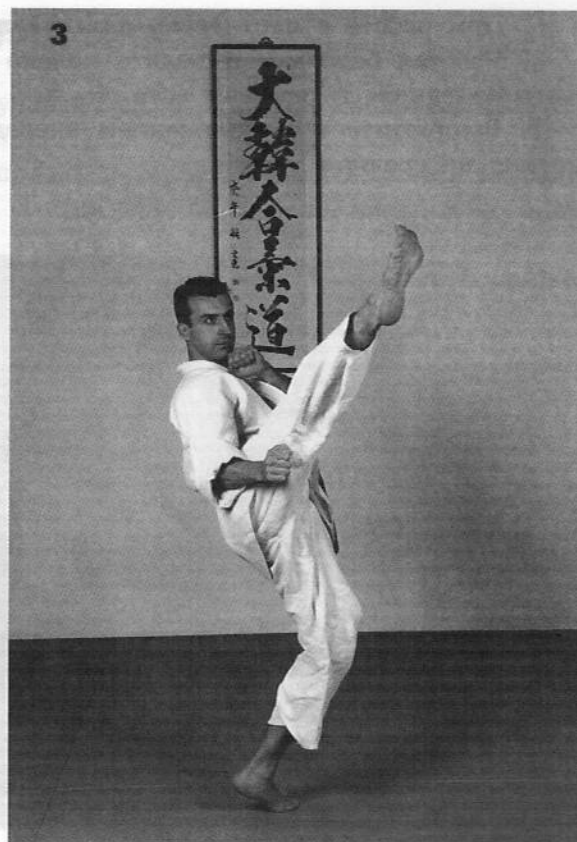
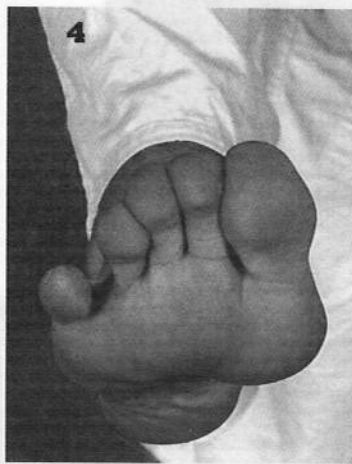
...иногда...
...иногда...
...иногда...

1. Как и все удары ногами, толчок...
...иногда...
...иногда...

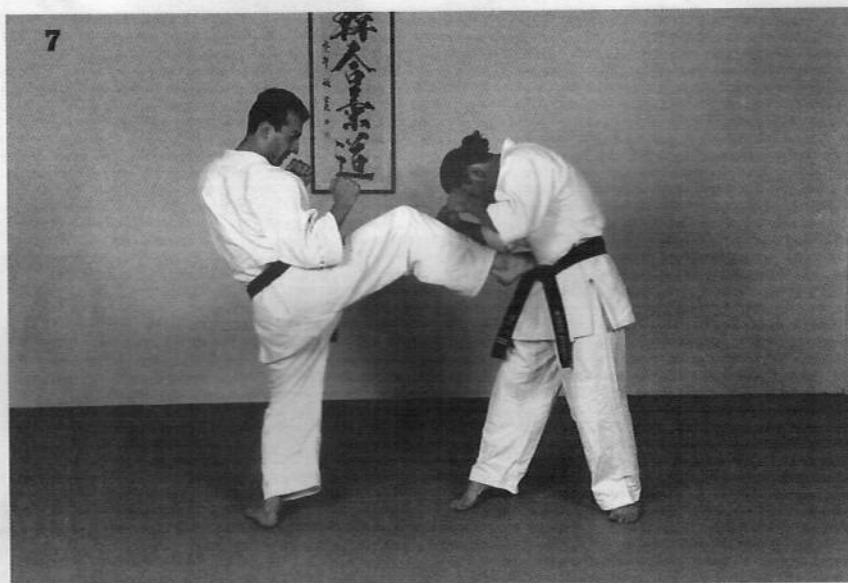
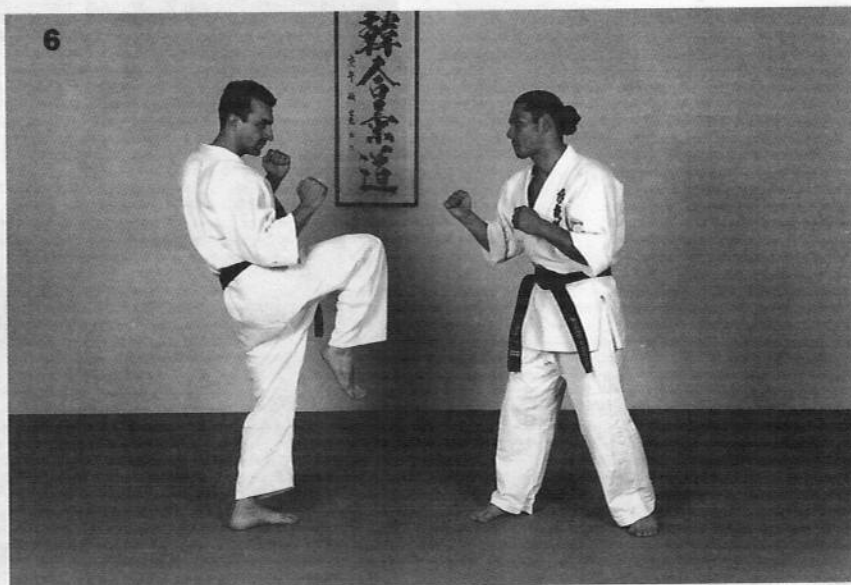
2. Поднимают колени и грудь, согнув...
...иногда...
...иногда...

3. Разогнутые...
...иногда...
...иногда...

...иногда...
...иногда...
...иногда...



5. При работе с партнером примите правильную исходную стойку.
6. Работая бедрами, выведите колено на уровень груди партнера. Ступня должна быть подтянута к опорной ноге.
7. Выпрямите ногу движением вперед, нанося прямой удар подушечкой стопы в корпус на среднем уровне.

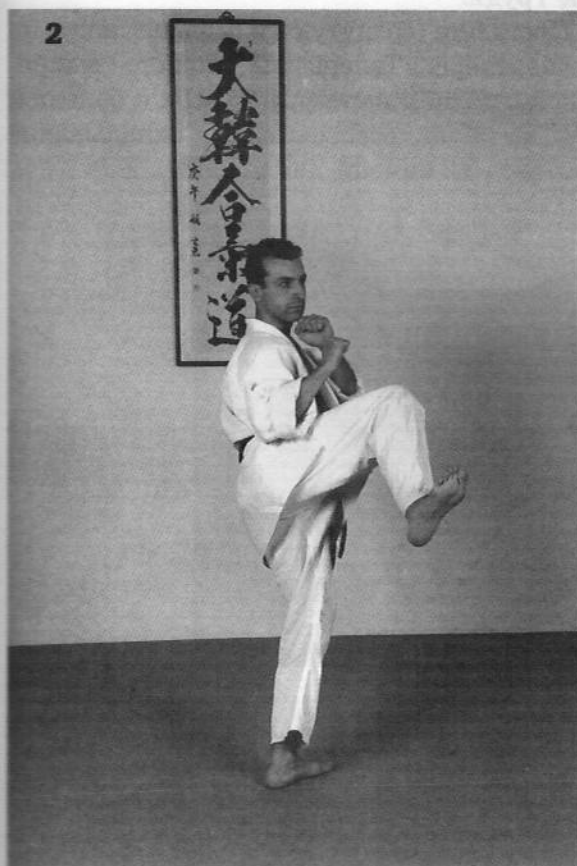
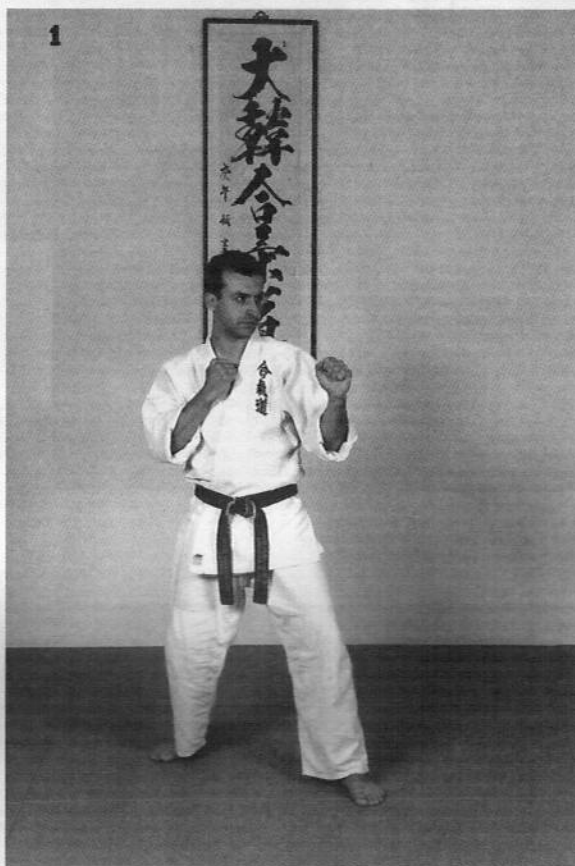


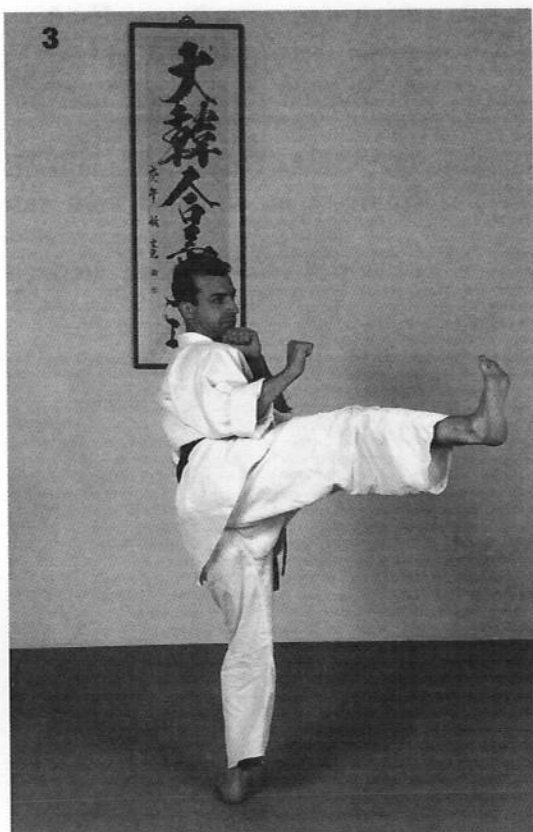
Толкающий удар ногой

1. Как и все удары ногами, толкающий удар ногой начинается из правильной исходной стойки.

2. Поднимите колено к груди, согнув его примерно на 90° . Стопа окажется впереди. Согните ногу в подъеме, подошва — от себя. Слегка развернитесь на опорной ноге для последующего движения бедрами.

3. Разогните ногу вперед, толкая от себя. В конце движения ваш корпус должен быть развернут боком.



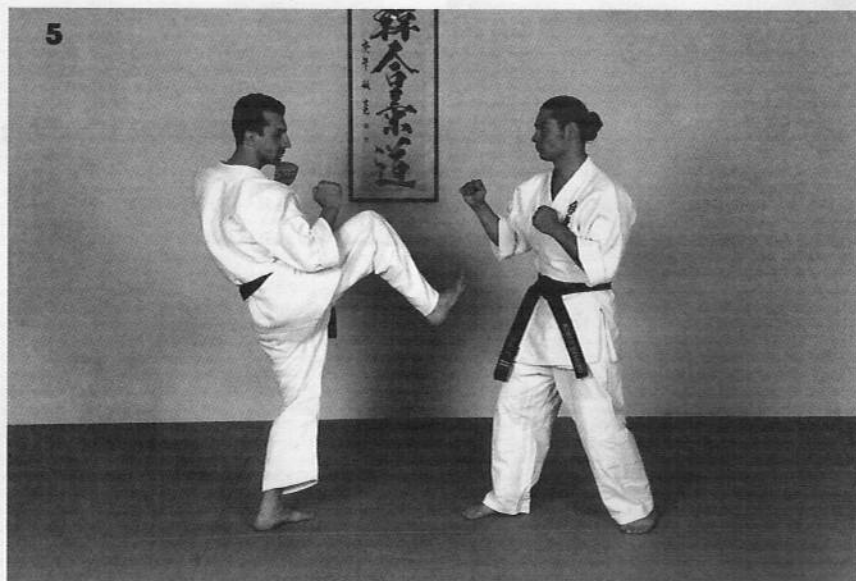


4. При работе с партнером примите правильную исходную стойку.

5. Наклоняясь к партнеру, поднимите колено к груди.

6. Поставьте согнутую в колене ногу на грудь партнера. Теперь вы можете выпрямить ногу, толкая партнера от себя с большой силой, которую обеспечивают вкладывание вашего веса и момент движения.





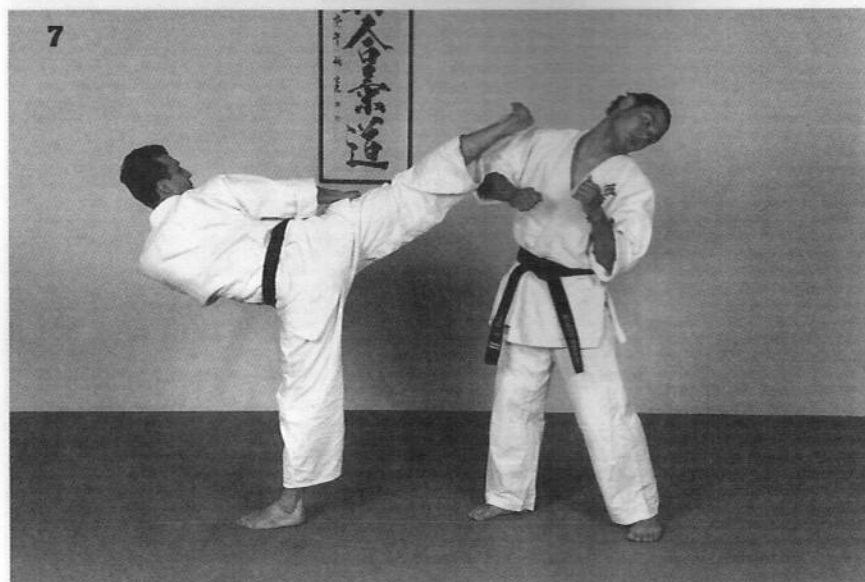
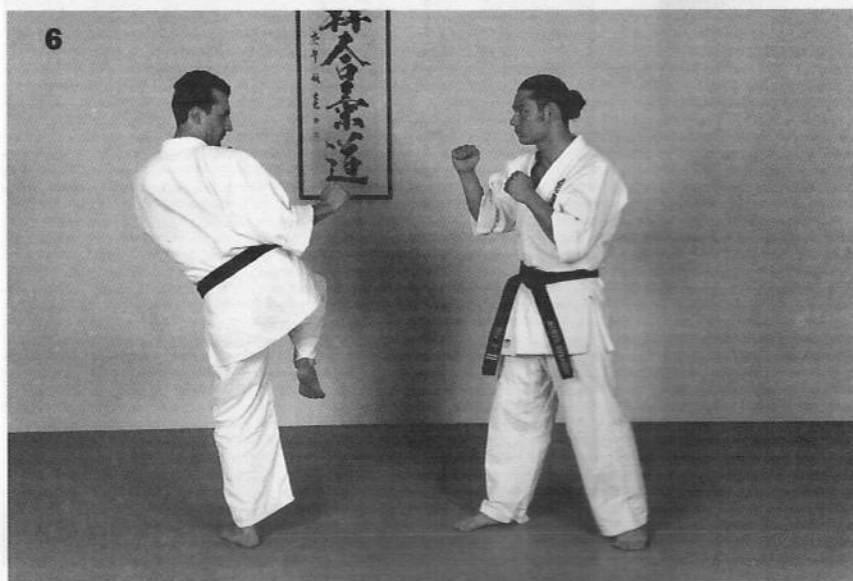
6. Поднимите колено так, чтобы оно оказалось между вами и партнером.

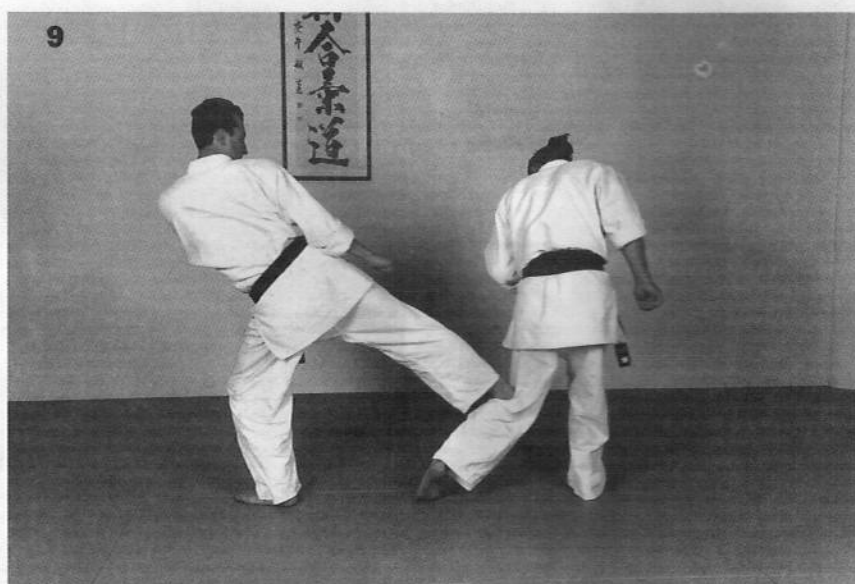
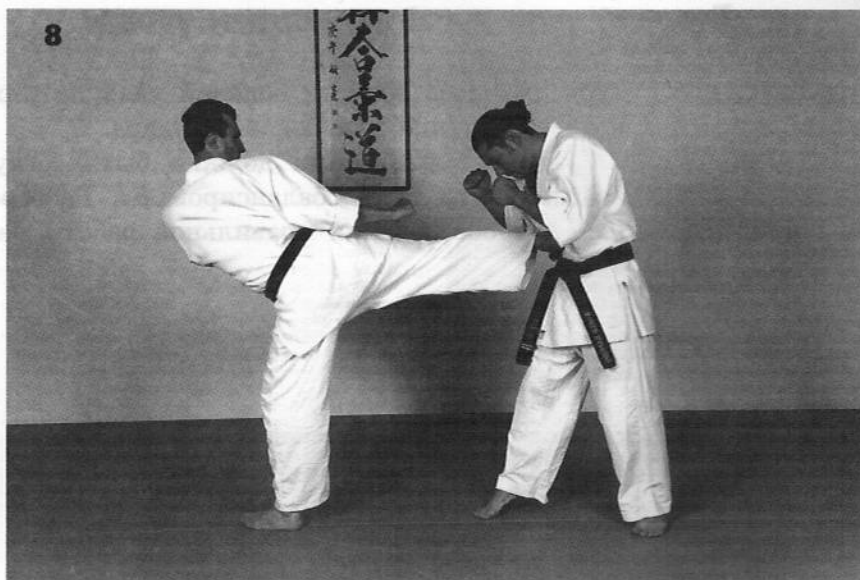
6a. Удар наносится ребром стопы. Подъем должен быть согнут, пальцы оттянуты на себя, наружное ребро стопы смотрит вперед. В ударную поверхность входит наружное ребро стопы и пятка.

7. Боковой удар можно нанести на верхнем уровне.

8. То же, на среднем уровне.

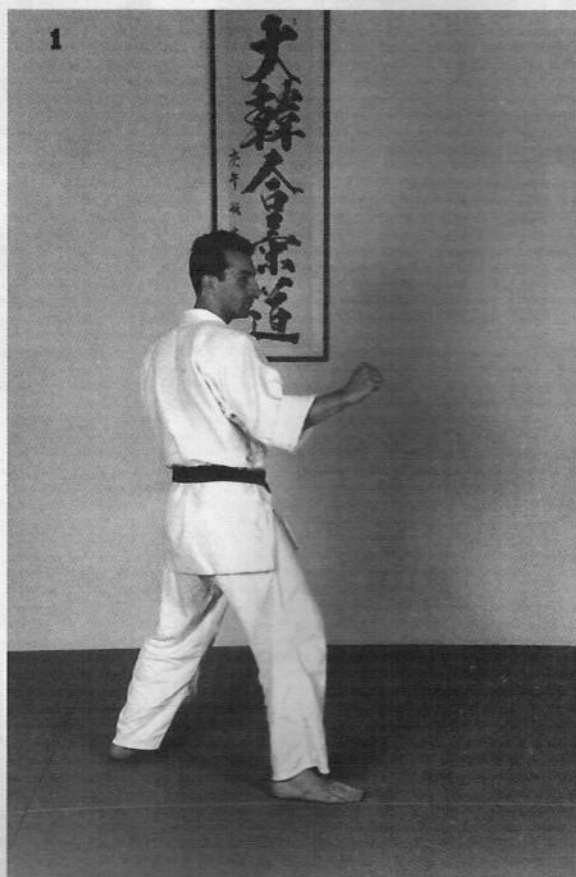
9. То же, на нижнем уровне.



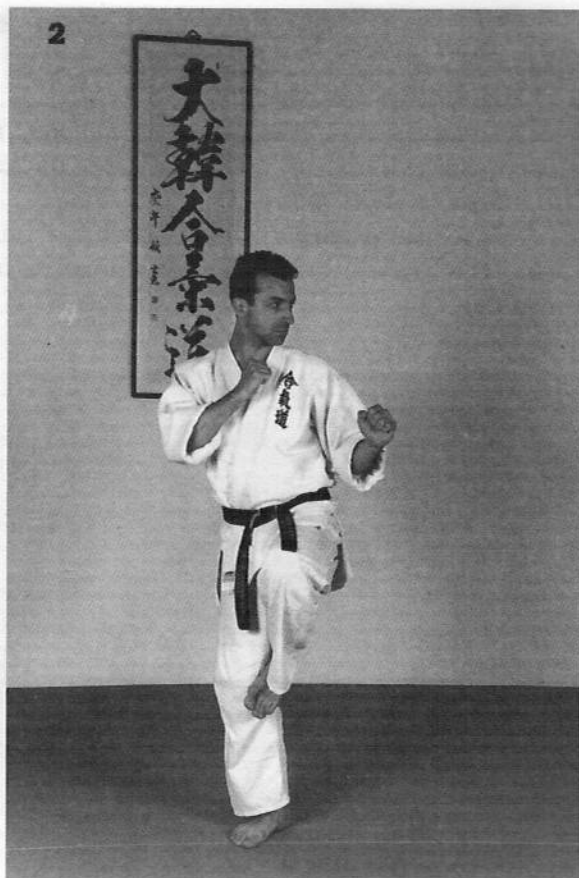


Боковой удар ногой на нижнем уровне

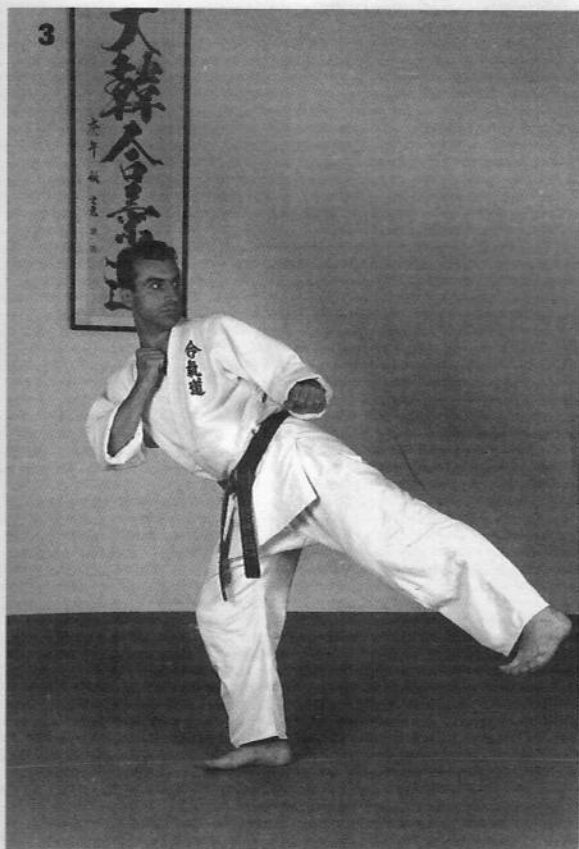
1. Примите исходную стойку, готовясь нанести боковой удар на нижнем уровне.
2. Поднимите левое колено в положение для бокового удара.
3. Для увеличения длины удара опорная нога должна быть согнута. Движение вперед и наклон корпуса назад должны быть сбалансированы. Разворот на опорной ноге должен быть достаточным для обеспечения правильной работы бедер.



2

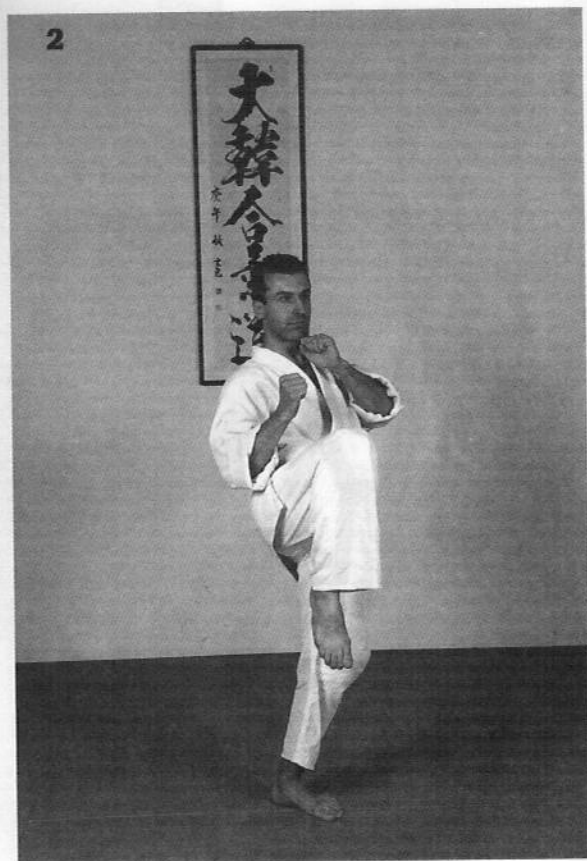
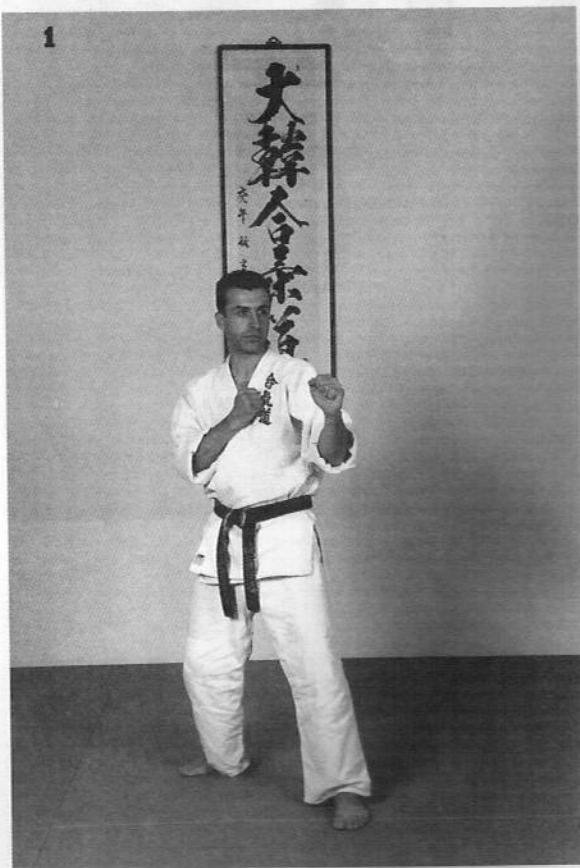


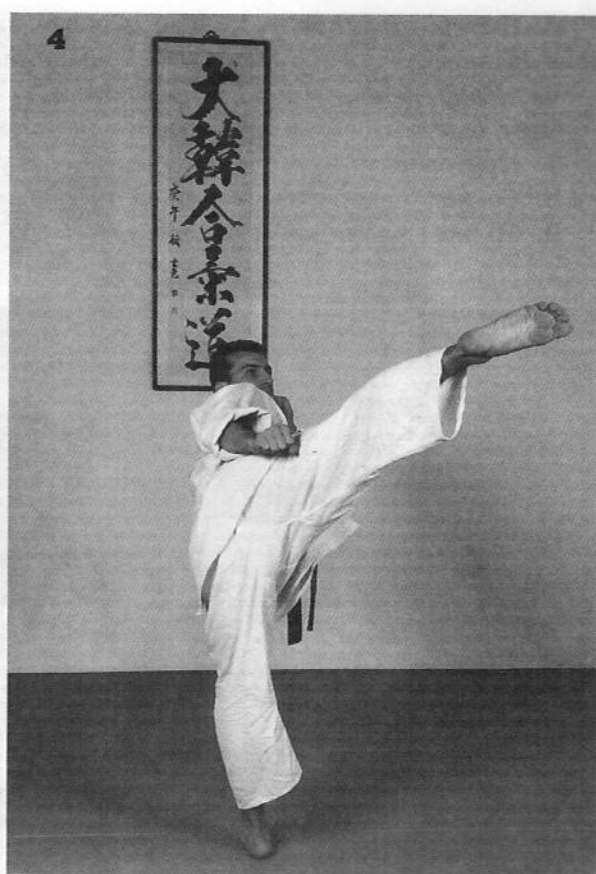
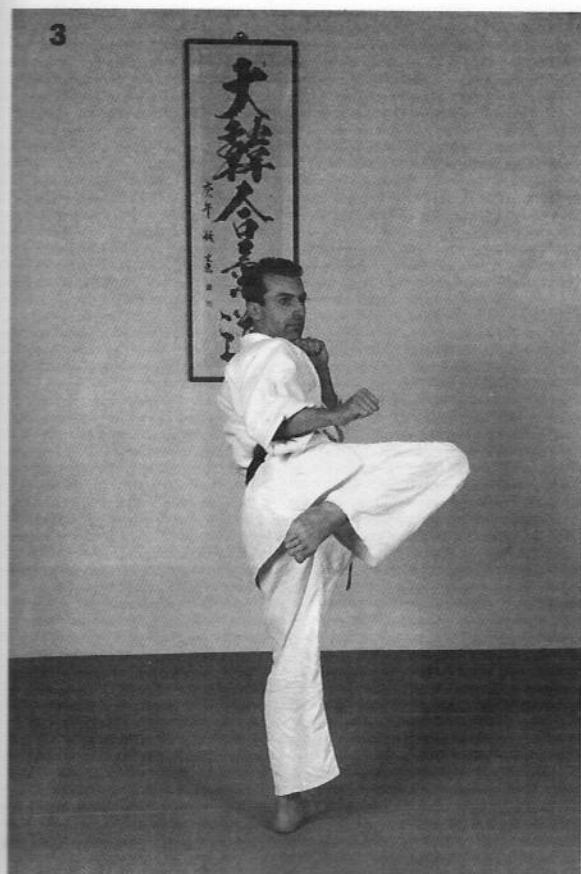
3



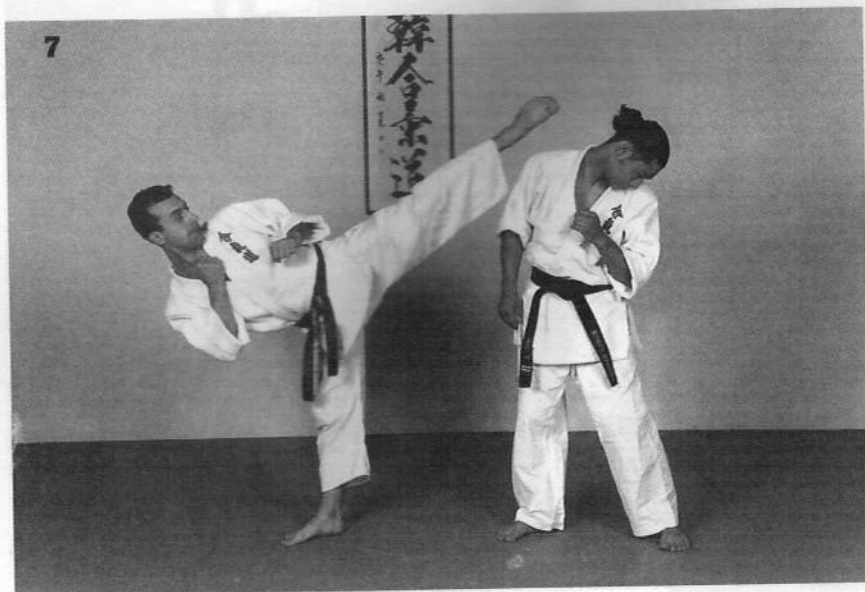
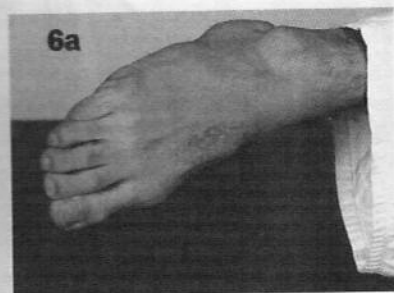
Круговой удар ногой снаружи-внутри

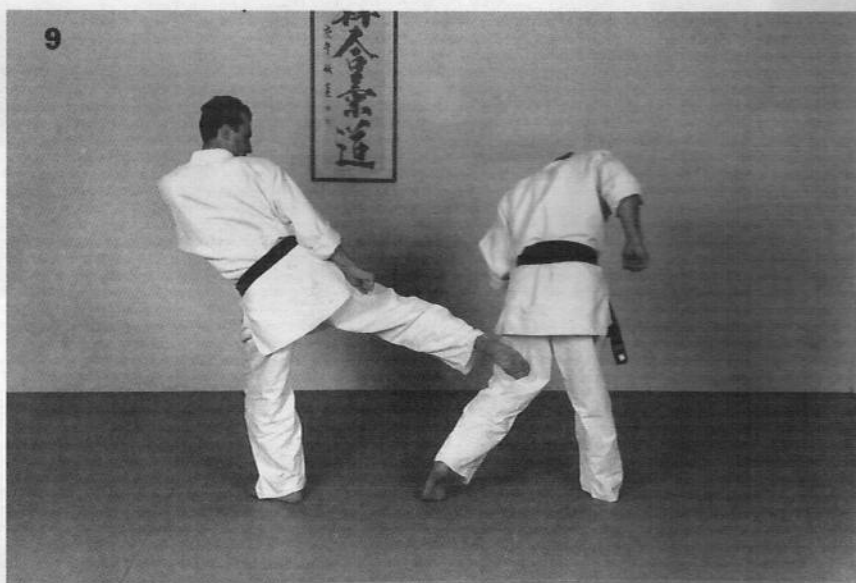
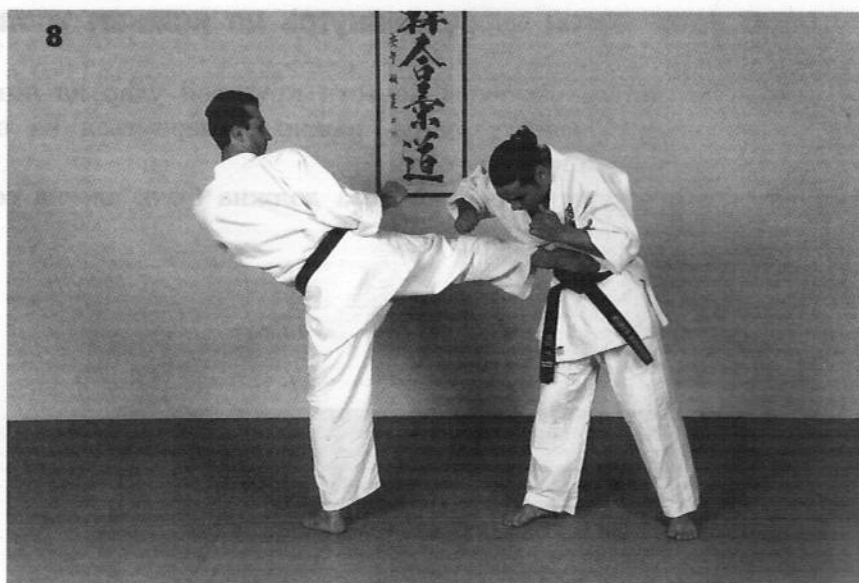
1. Примите исходную стойку.
2. Поднимите правое колено вперед, как для прямого удара ногой вперед.
3. Развернитесь на опорной ноге, продолжая вести колено вперед. Голова не должна отклоняться в сторону.
4. Хлестким движением разогните колено, как при прямом ударе ногой.
5. При работе с партнером примите правильную исходную стойку и проверьте дистанцию.





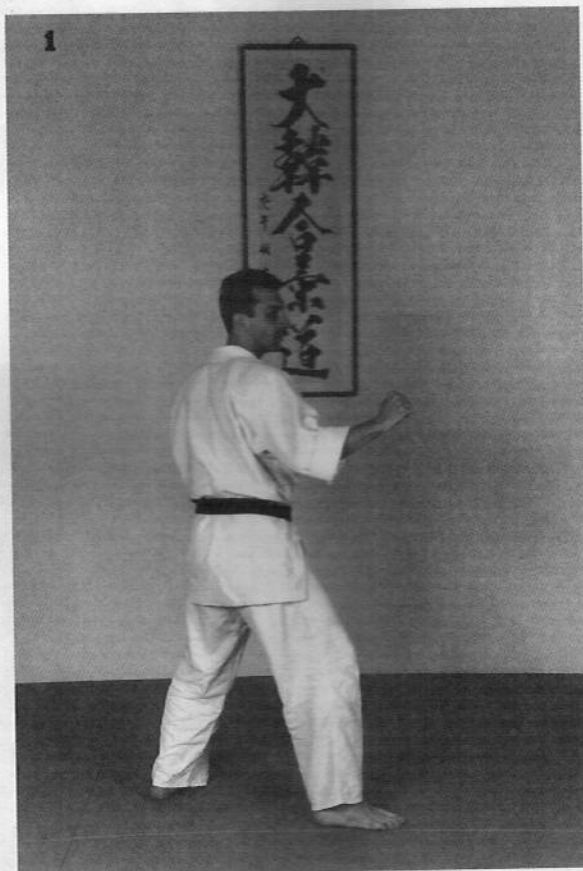
6. Быстро поднимите колено и сразу начинайте вращение с разворотом на опорной ноге. Нанесите удар в корпус на среднем уровне.
- 6а. Удар наносится подъемом стопы.
- Этот быстрый удар эффективен на всех уровнях.
7. Круговой удар можно нанести сбоку на верхнем уровне.
8. То же, на среднем уровне.
9. То же, на нижнем уровне.



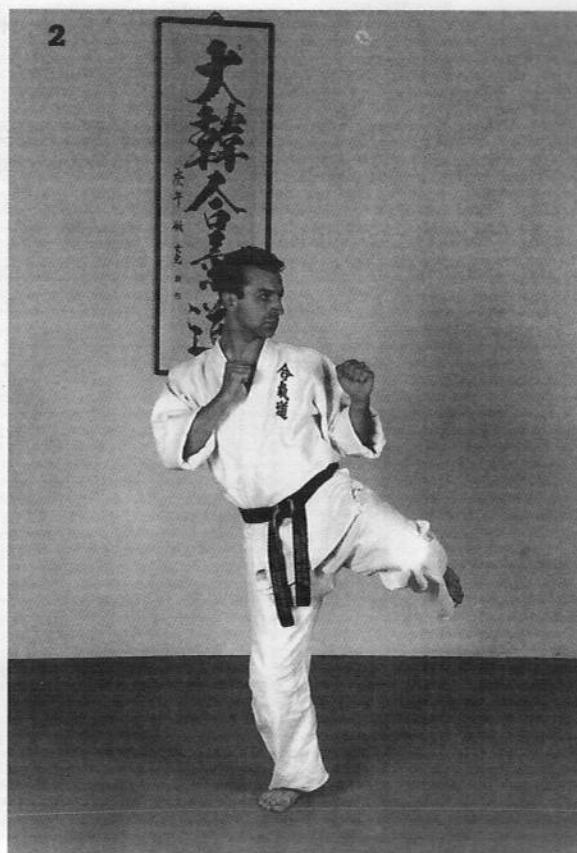


Круговой удар ногой снаружи-внутри на нижнем уровне

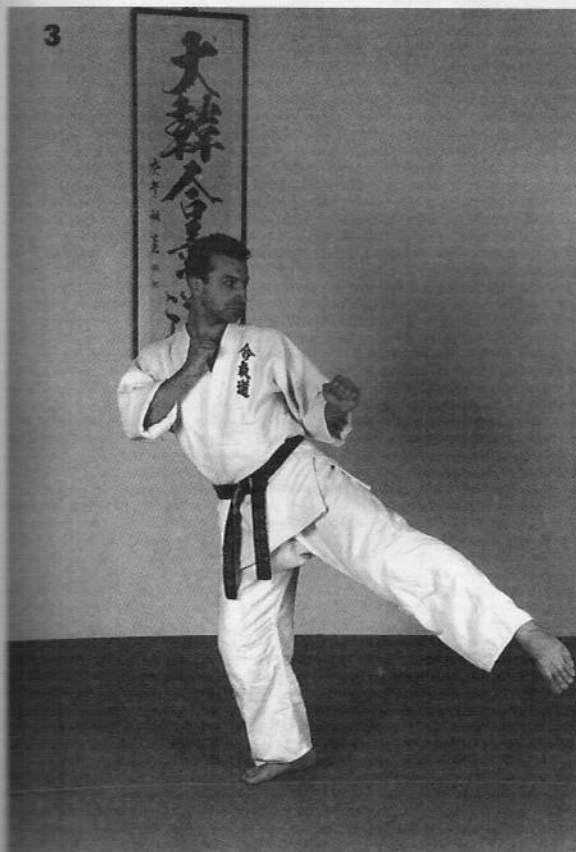
1. Примите исходную стойку, готовясь нанести круговой удар на нижнем уровне.
2. Несмотря на небольшую высоту удара, важно развернуться на опорной ноге. Колено не надо поднимать слишком высоко.
3. Для увеличения длины удара опорная нога должна быть слегка согнута.



2



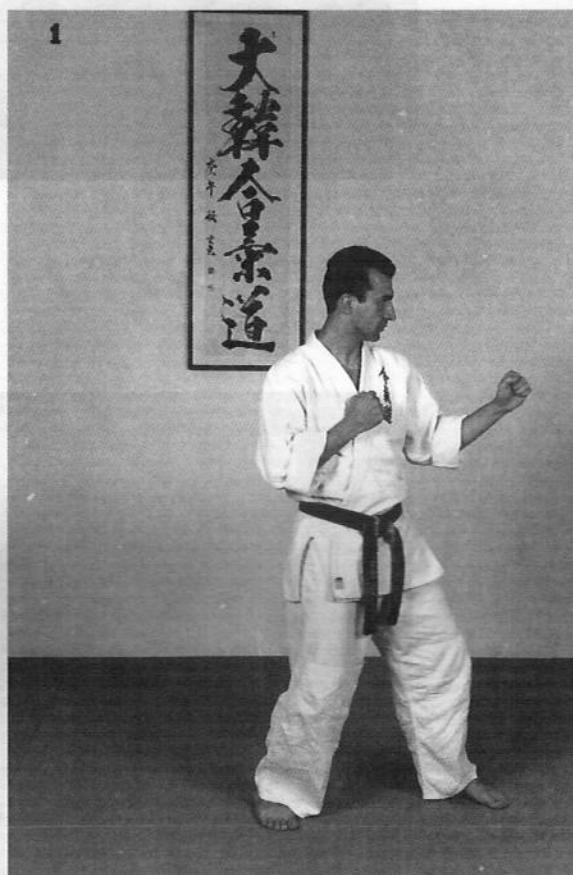
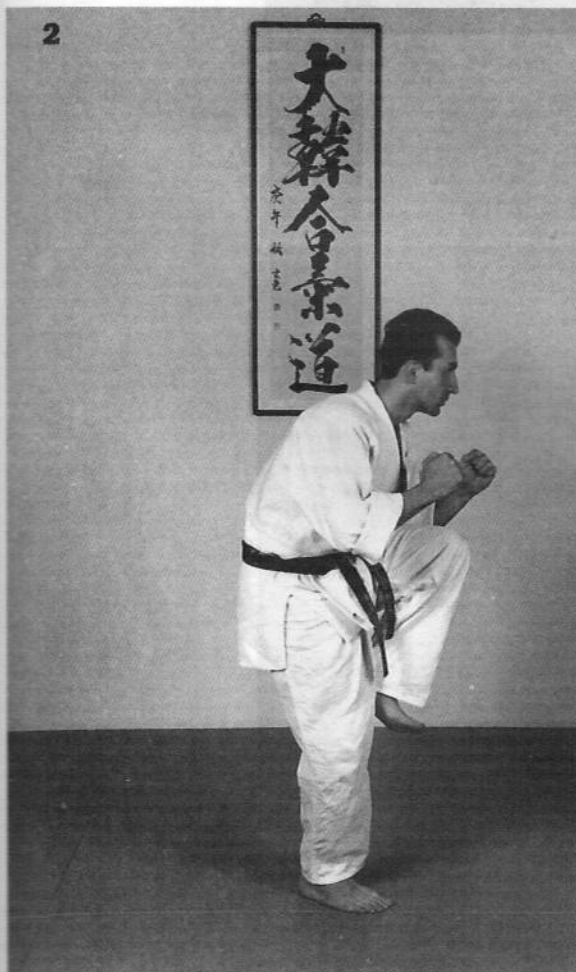
3

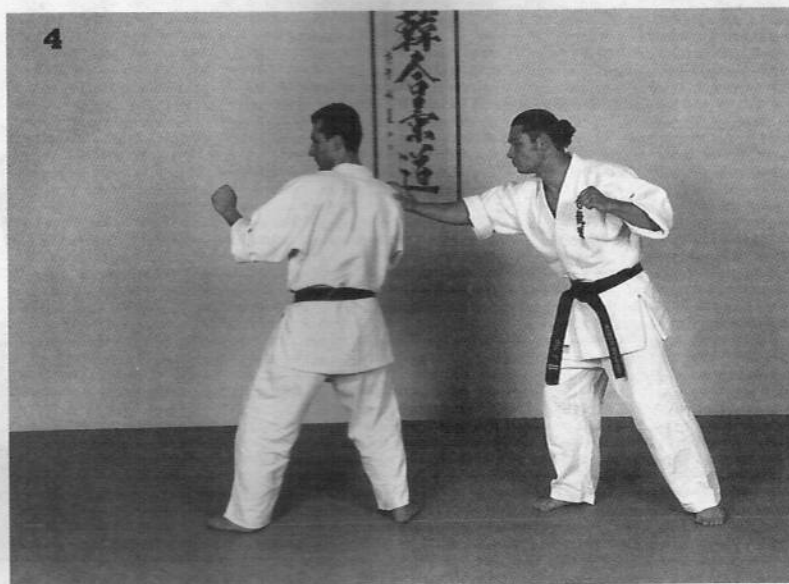
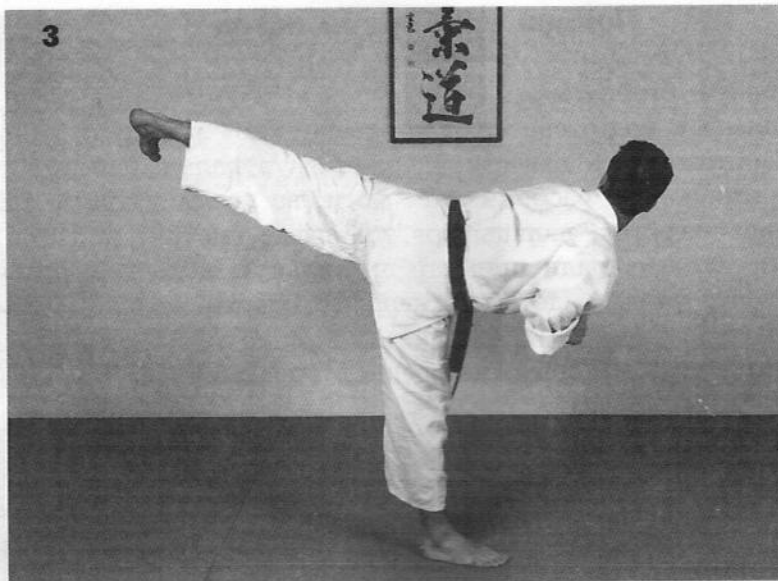


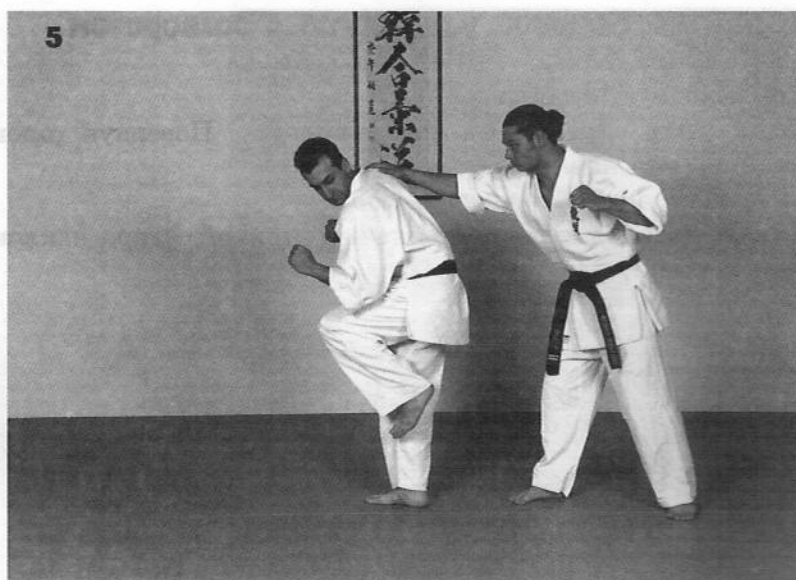


Прямой удар ногой назад

1. Примите исходную стойку.
2. Поднимите колено в подготовительную «свернутую» позицию, одновременно наклоняясь вперед. Приготовьтесь нанести удар, отогнув пальцы ноги.
3. Чтобы обеспечить полное распрямление ноги, во время удара наклоняйтесь вперед. Бедра не разворачиваются, пальцы ног все время смотрят вниз.
4. При защите от захвата сзади примите правильную исходную стойку.
5. Поверните голову, чтобы видеть партнера. Подтяните колено к груди. Отогните пальцы ноги.
6. Нанесите прямой удар в корпус на среднем уровне.

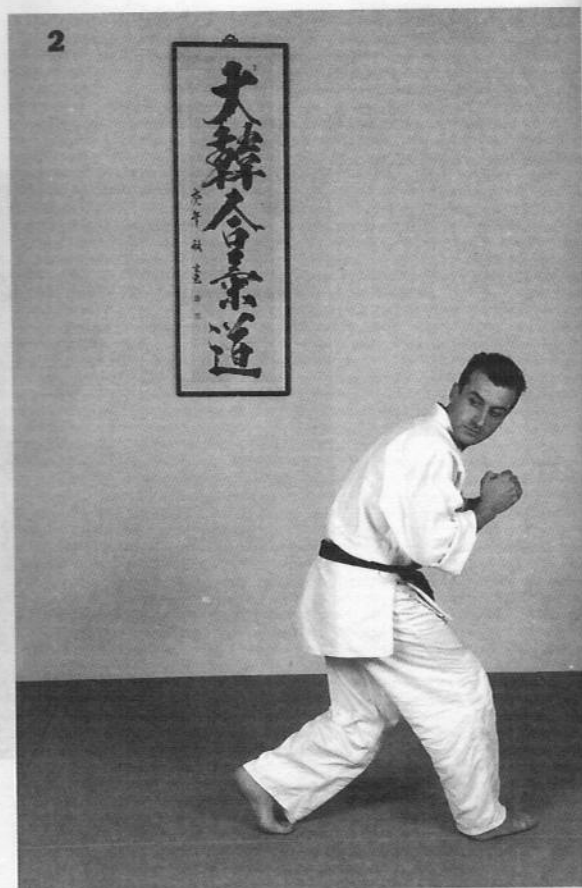
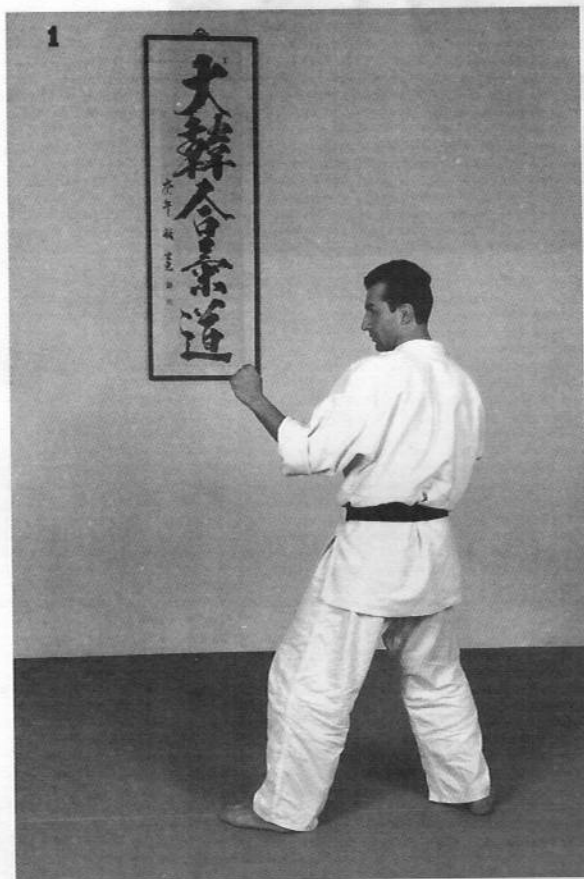


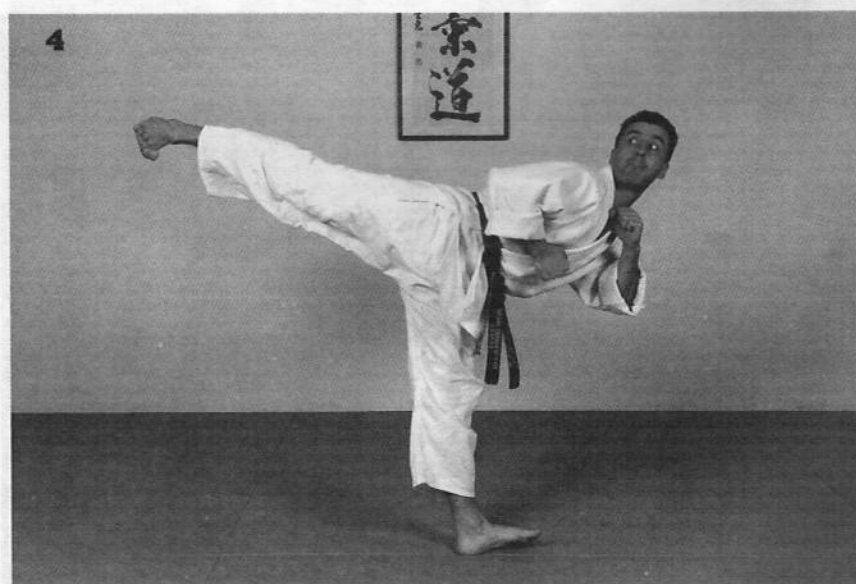
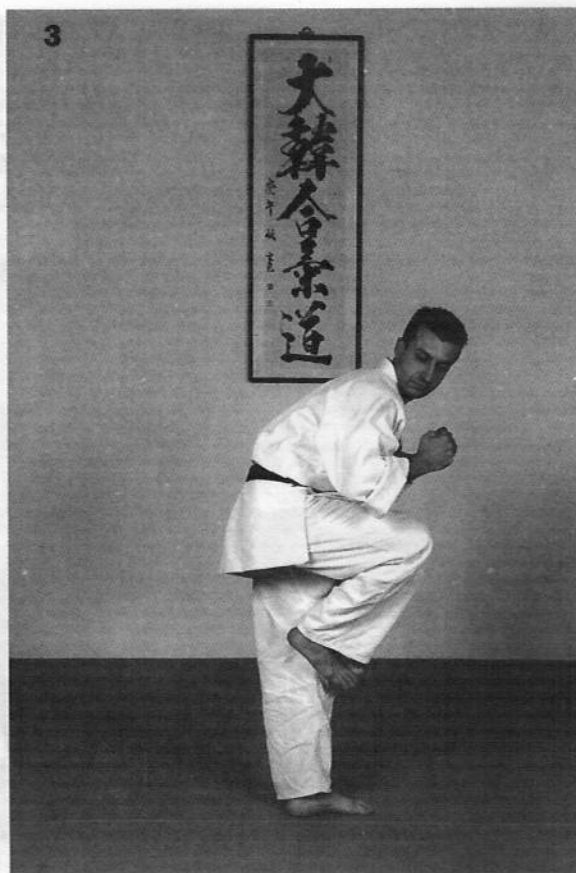




Боковой удар ногой с разворотом

1. Примите исходную стойку.
2. Удар начинается с разворота ног и корпуса. Повернув голову, смотрите через плечо, не теряя из виду цель.
3. Подберите ногу, как для удара назад.
4. Выпрямляя колено, нанесите сильный прямой удар, наклоняясь вниз, чтобы сохранить равновесие.





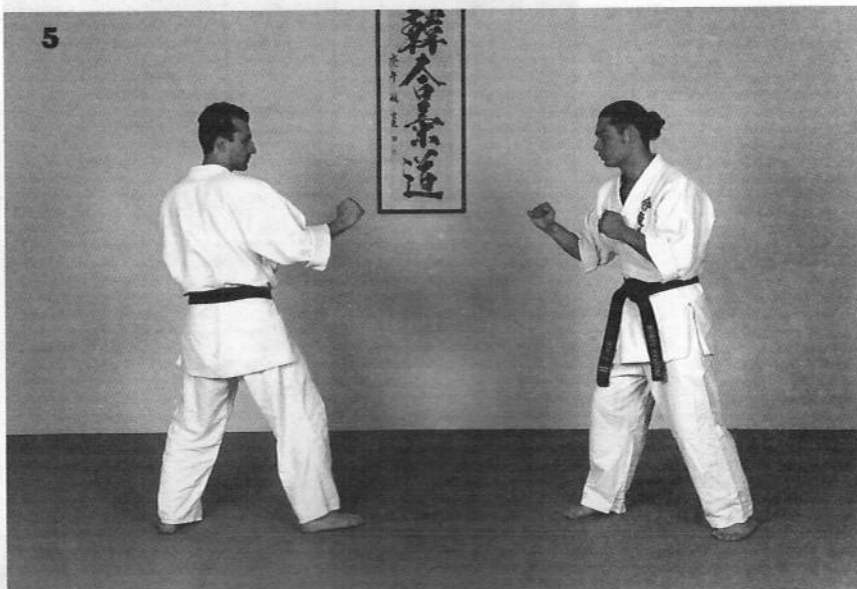
5. Удар можно использовать при защите от нападения спереди. Примите правильную исходную стойку.

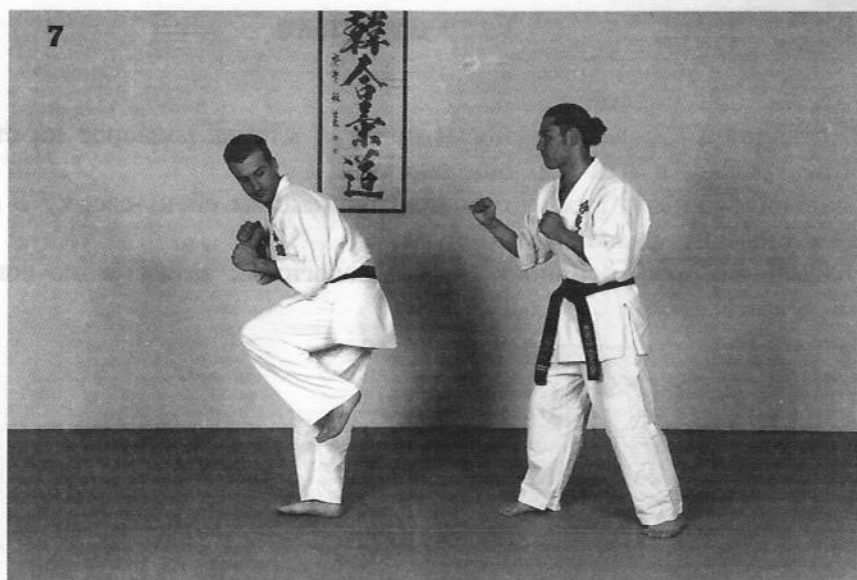
6. Разворачиваясь на стоящей впереди ноге, поверните голову, чтобы видеть партнера. Разворачивайте бедра по ходу вращения для увеличения мощности удара.

7. Подтяните ногу в подготовительную позицию для удара.

8. Нанесите прямой удар пяткой в корпус на среднем уровне.

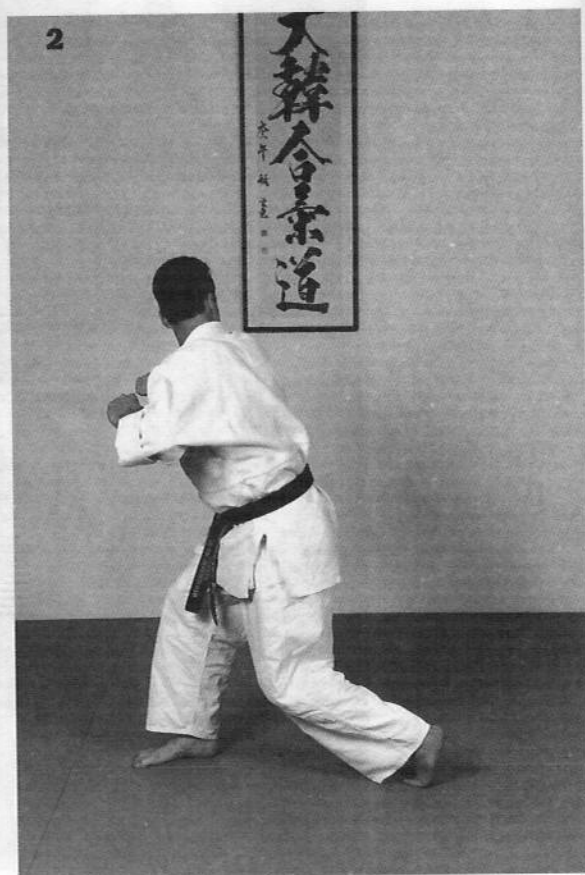
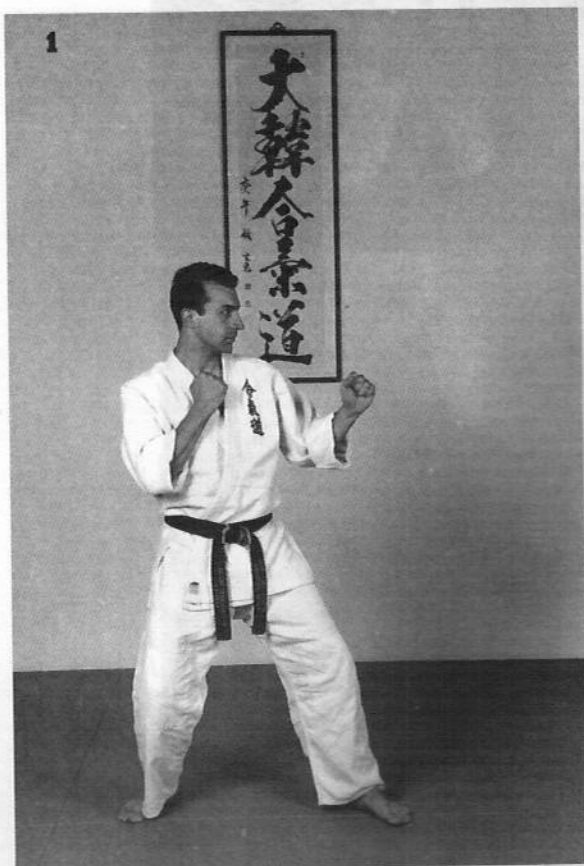
4. Выпрямите ноги, чтобы сохранить

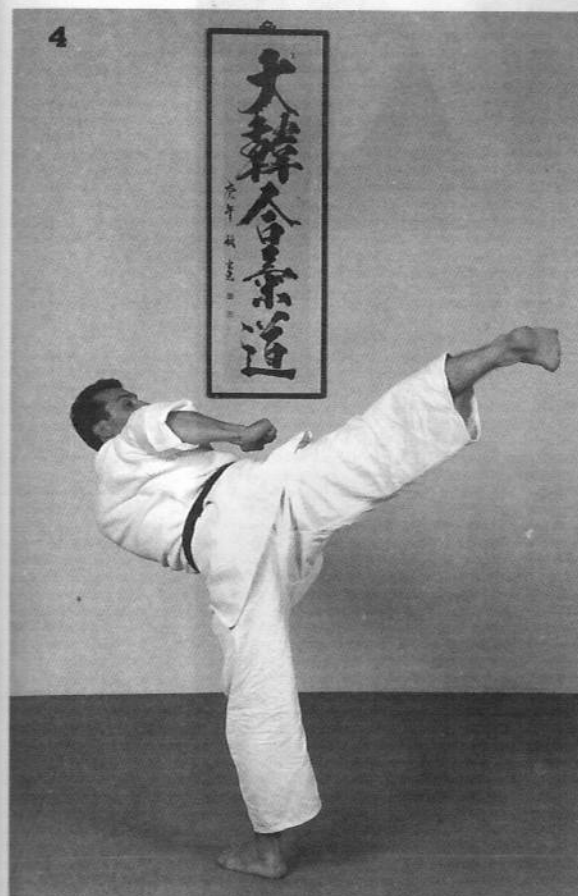
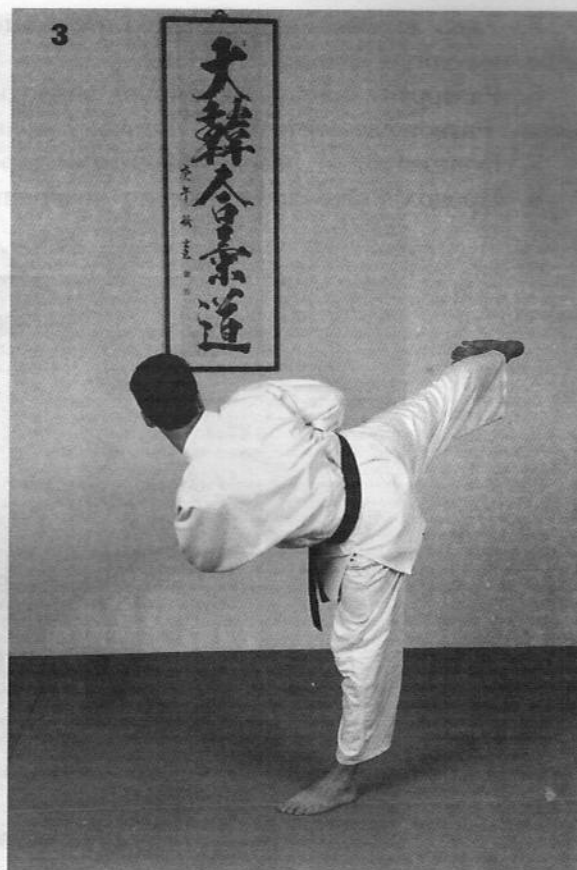




Удар-вертушка

1. Примите исходную стойку.
2. Удар начинается с разворота ног и корпуса. Начав разворот на стоящей впереди ноге, поверните голову в том же направлении.
3. Нога наносит удар по цели широким движением сбоку-сверху с использованием момента движения при развороте корпуса.
4. Для увеличения эффективности удара разогните, затем резко согните колено.





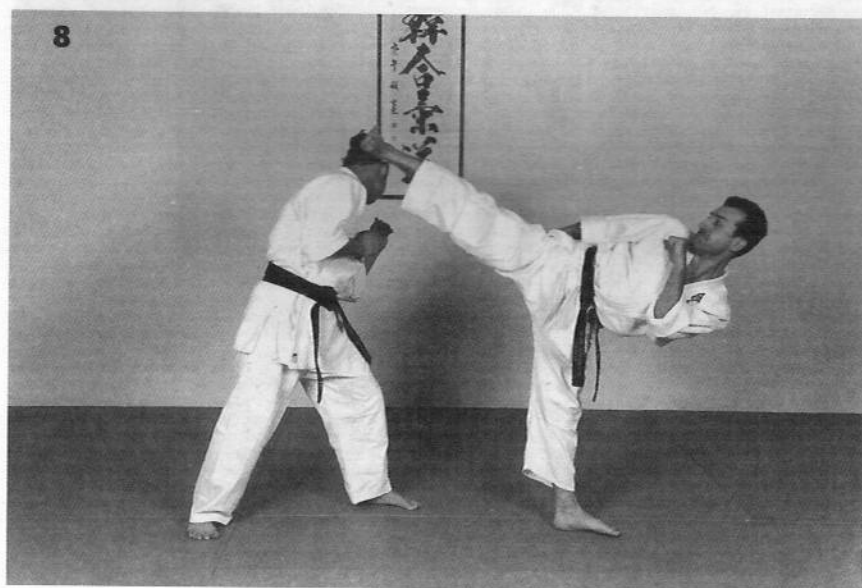
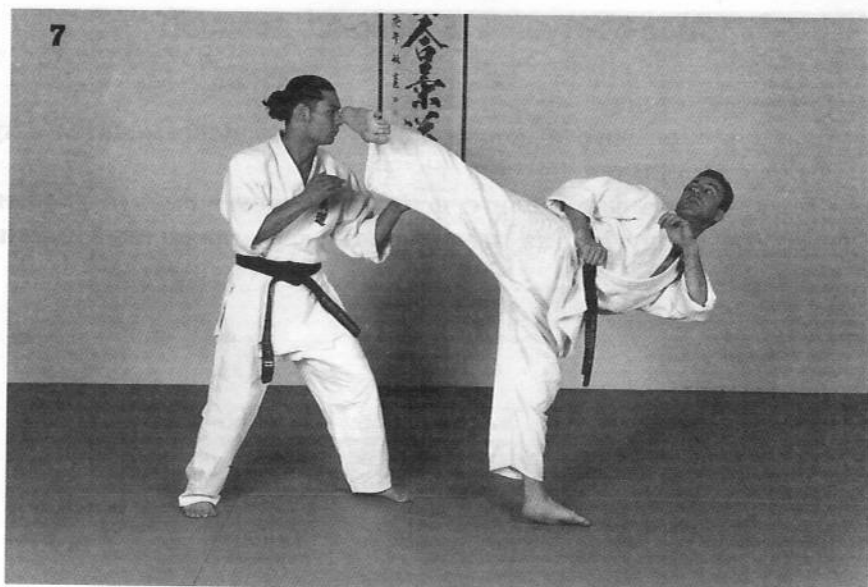
5. Удар можно использовать при защите от нападения спереди. Примите правильную исходную стойку.

6. Разворачиваясь на стоящей впереди ноге, поверните голову, чтобы видеть партнера. Разворачивайте бедра по ходу вращения для увеличения мощности удара.

7. Поднимите и разогните ногу. Удар наносится пяткой.

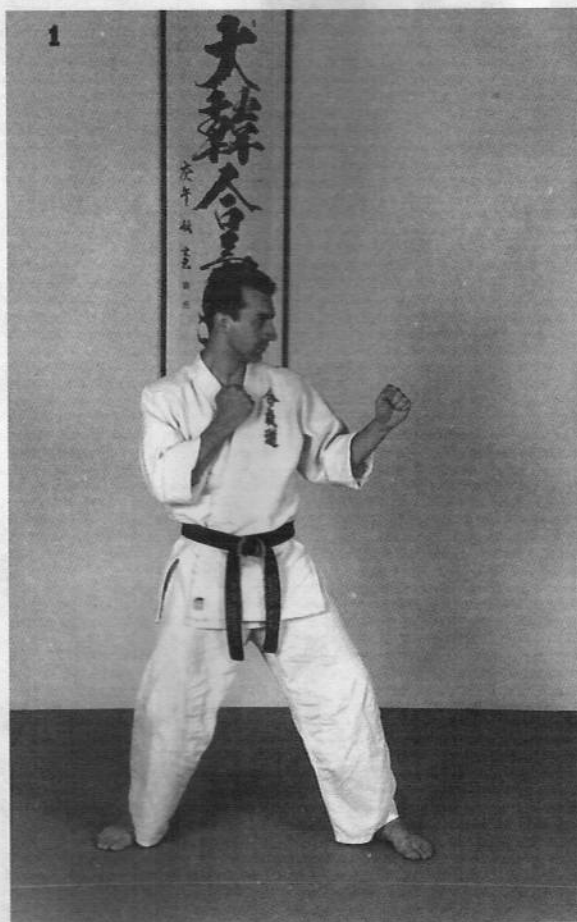
8. Продолжайте движение до возвращения в исходную стойку.

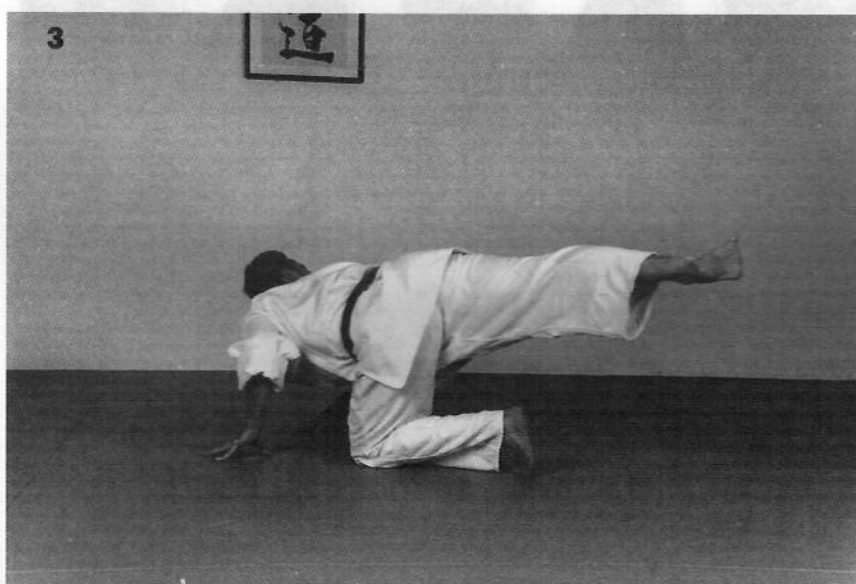
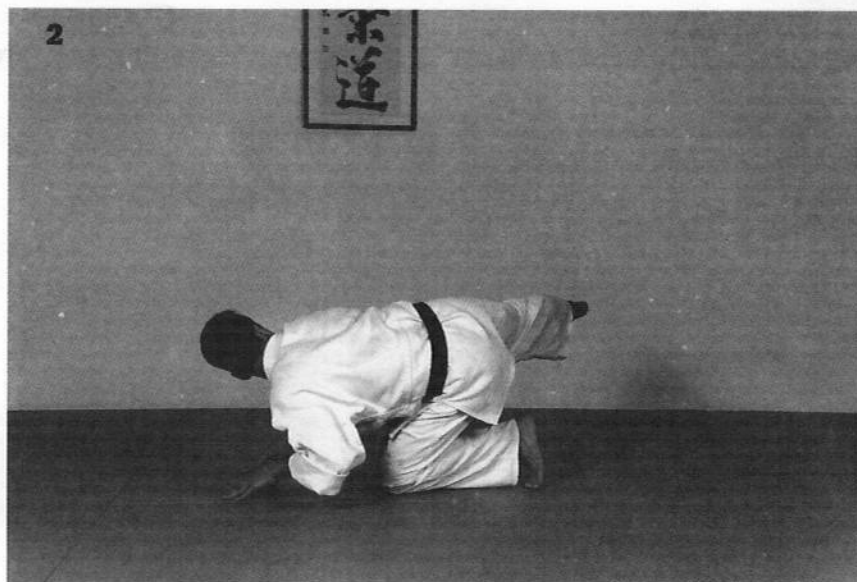




Удар-вертушка в нижней позиции

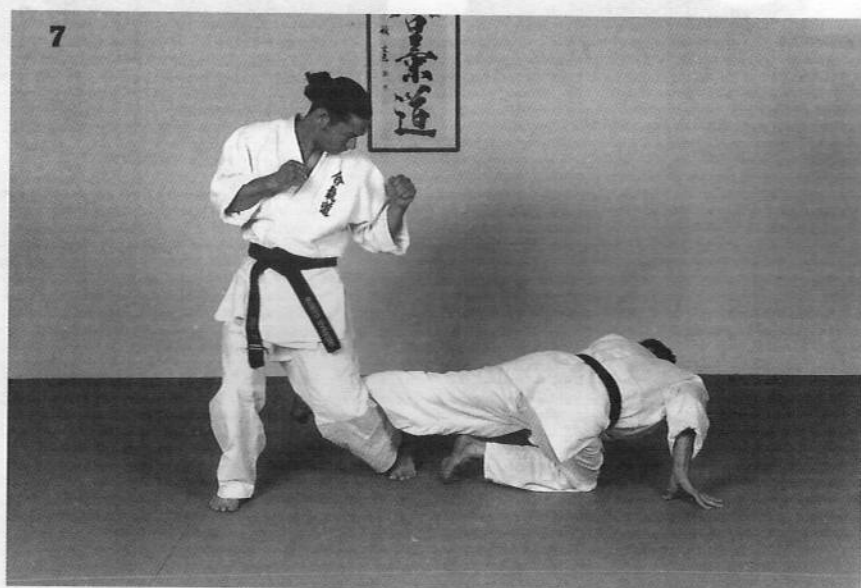
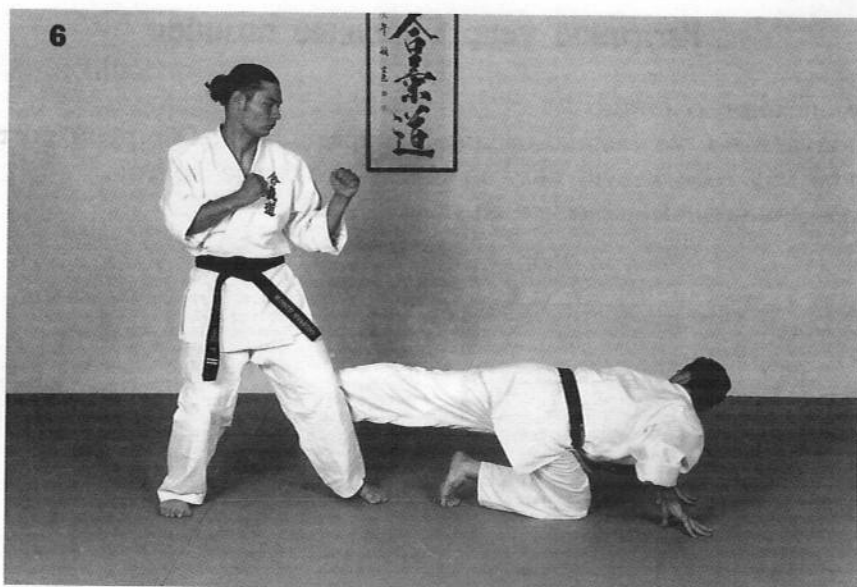
1. Примите исходную стойку.
2. Удар начинается с разворота ног и корпуса с одновременным опусканием на левое колено. Обе руки ставятся на пол.
3. Выпрямив ногу, ведите ее к цели с использованием момента движения, появляющегося при развороте корпуса. Для завершения удара продолжайте движение после контакта с воображаемой целью.



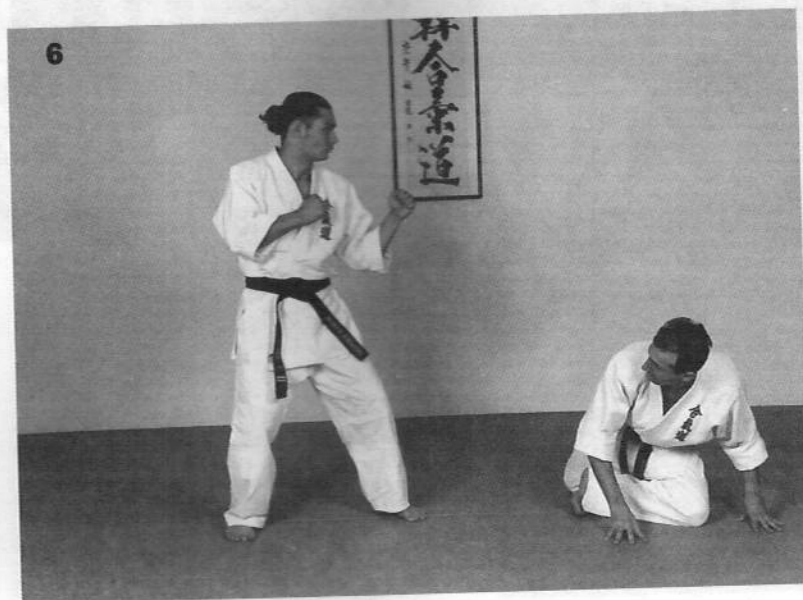


4. При защите от нападения спереди примите правильную исходную стойку.
5. Разворачиваясь на стоящей впереди ноге, опуститесь на колено, ставя обе руки на пол.
6. Поднимите и разогните ногу, продолжая вращение.
7. Удар наносится сзади под колено.

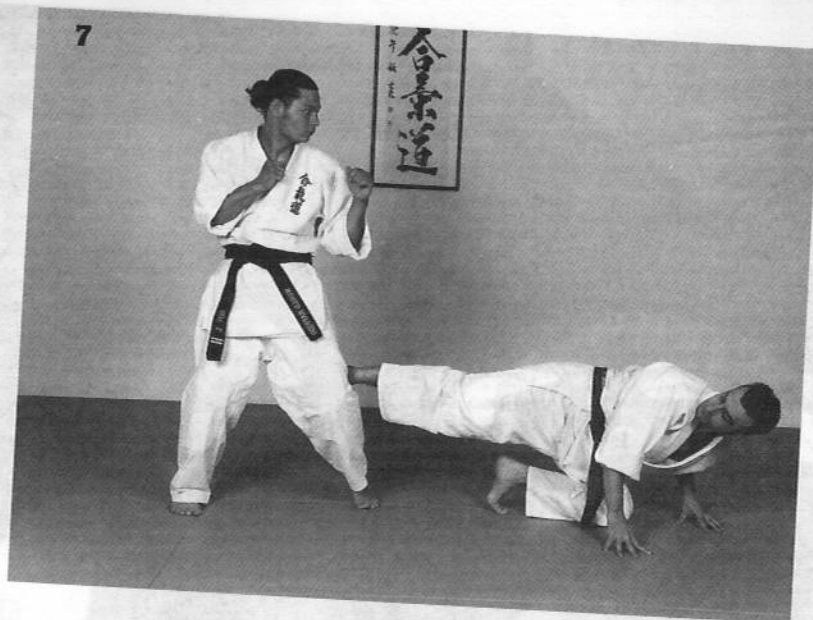




5. При защите от нападения спереди примите правильную исходную стойку.
6. Разворачиваясь на стоящей впереди ноге, опуститесь на колено и, подобрав под себя вторую ногу, начинайте наносить круговой удар на нижнем уровне.
7. Обе руки должны опираться на пол для максимальной силы кругового удара.



7



Мастер 10-го дана, преподаватель восточных единоборств, член сборной команды России по восточным единоборствам



Мастер Чой показывает технику самозащиты от двух нападающих

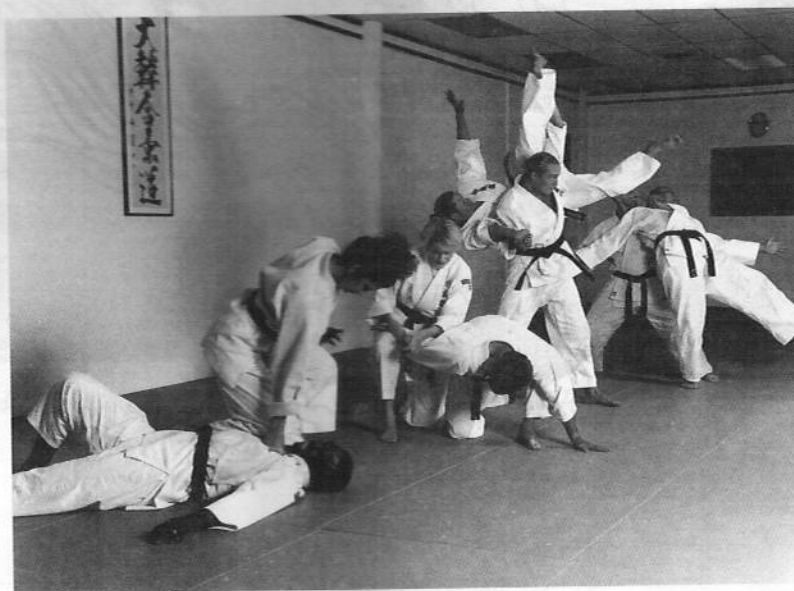


БАЗОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ





Занятия боевыми искусствами интересны и многообразны. Одной из разнообразных форм тренировки служит отработка ударов по специальной цели — «лапе». Такая работа может быть и парной, и коллективной.



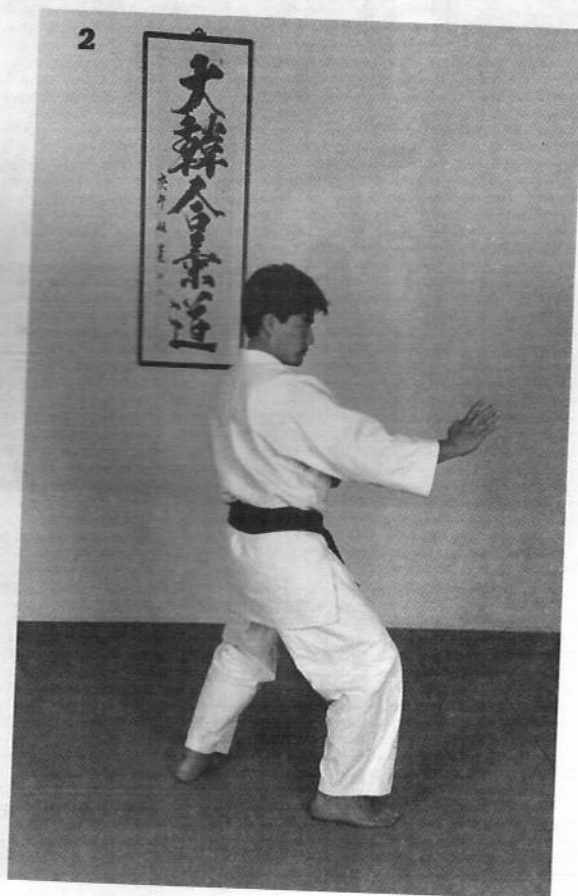
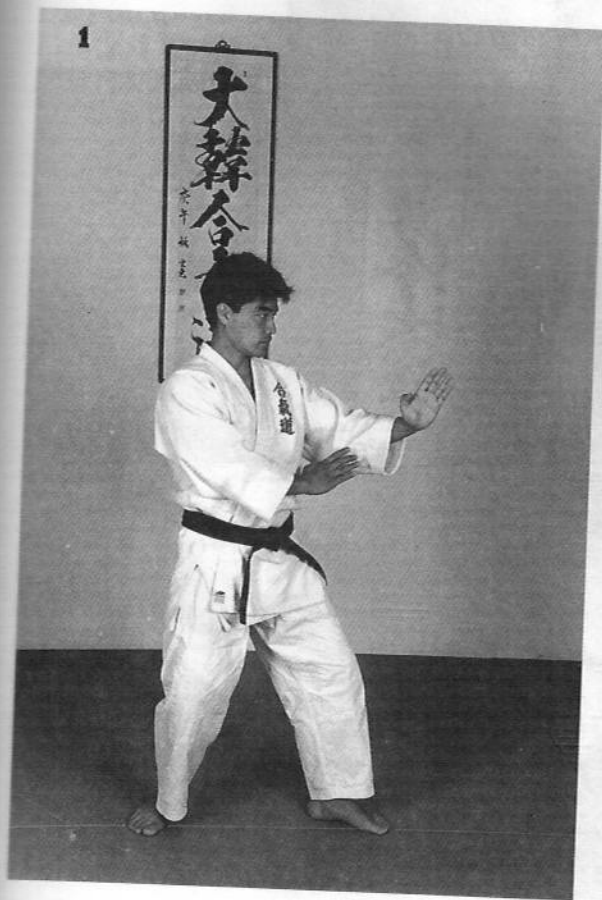
В хапкидо руки в основном держат открытыми. Техника включает удары, болевые замки, броски и приемы удушения. При отработке техники необходимо соблюдать правила безопасности и проявлять уважение к партнеру.

Шаг вперед

Правильная стойка и хорошая концентрация — основа эффективности выполняемой техники. Равновесие в стойке должно быть устойчивым, тогда сила будет максимальной. Концентрация объединит ваши движения, умственный настрой и реакцию. Взгляд должен быть направлен в центр так, чтобы работало периферическое зрение, позволяющее смотреть за пределы центральной зоны.

1. Боевая стойка должна обеспечивать возможность разнообразных перемещений. Стоящая сзади нога развернута боком для большей устойчивости. Нога, стоящая впереди, смотрит вперед, что обеспечивает правильное (фронтальное) положение корпуса. Левая рука с открытой ладонью находится впереди, на уровне груди. Эта рука в основном выполняет блоки и захваты в начале действий. Правая рука с открытой ладонью находится примерно на ширину кисти ниже левого локтя. Спина должна быть выпрямлена, подбородок не поднят.

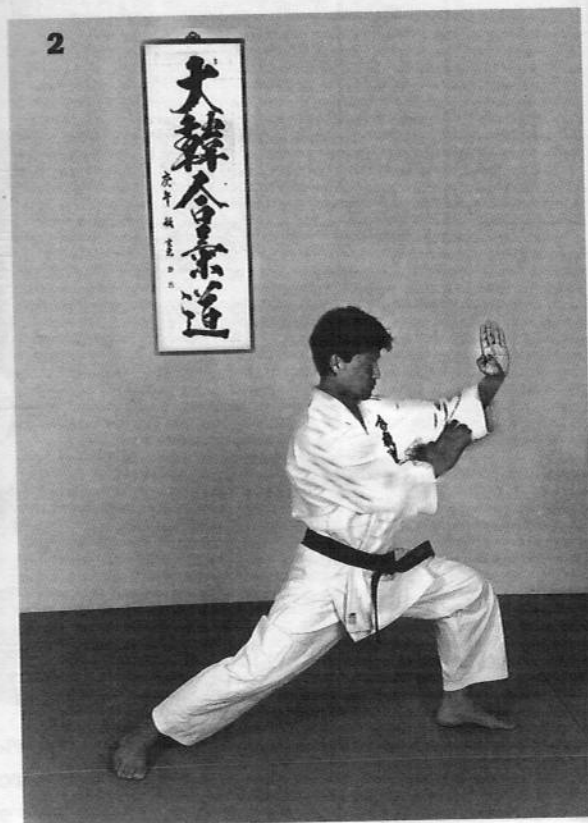
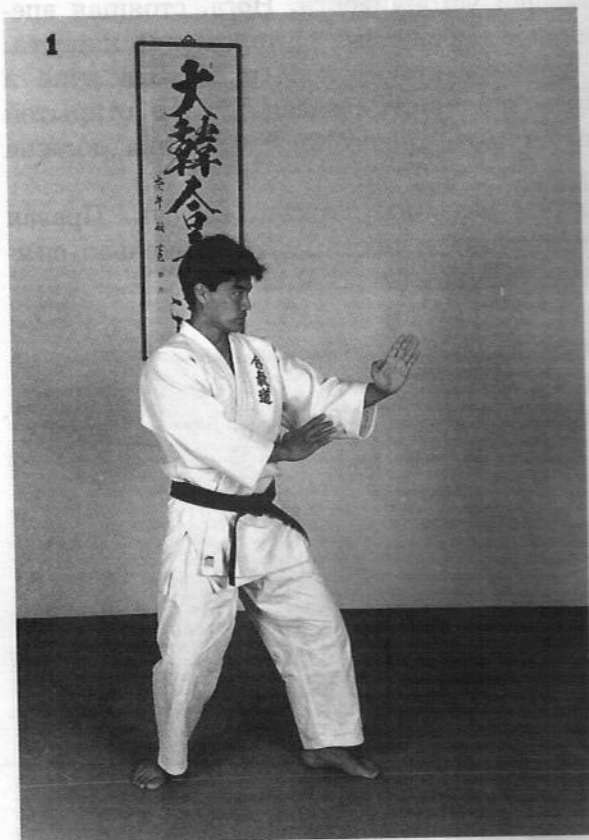
2. Шаг правой ногой будет сопровождаться изменением положения рук. Правая рука окажется впереди и выше левой. Это положение и предыдущее зеркально симметричны.



Глубокий шаг

1. Правильная фронтальная стойка способствует успешному началу эффективной защиты.

2. Сделайте длинный шаг далеко в сторону левой ногой, перенося на нее вес тела и сильно сгибая колено. Правая нога усиливает движение вперед, она практически прямая и крепко упирается в пол. Спина остается прямой.



Практическое применение

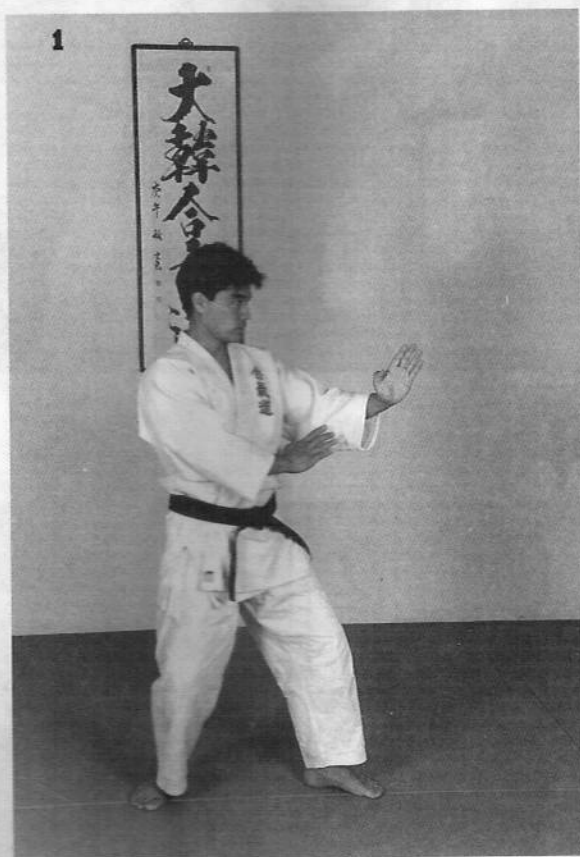
1. Нападающий захватил ваше левое запястье правой рукой.
2. Одновременно с шагом поднимите левую руку. Это ослабит захват нападающего, и он окажется в неудобном положении с хватающей рукой, подведенной к плечу. Правую руку держите в защитном положении поперек корпуса, пальцы — под левым локтем.



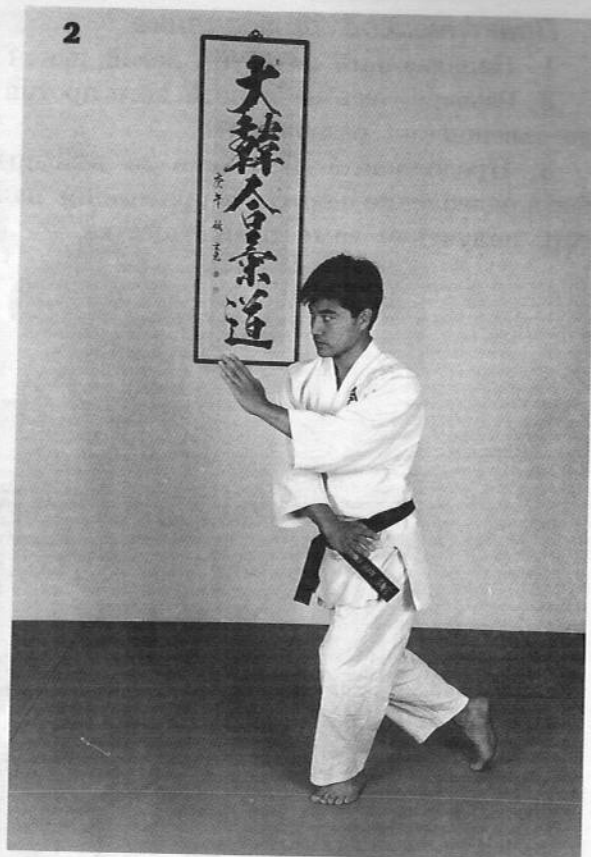
Разворот на 180° с шагом

Такое перемещение нужно для последующего использования силы кругового движения.

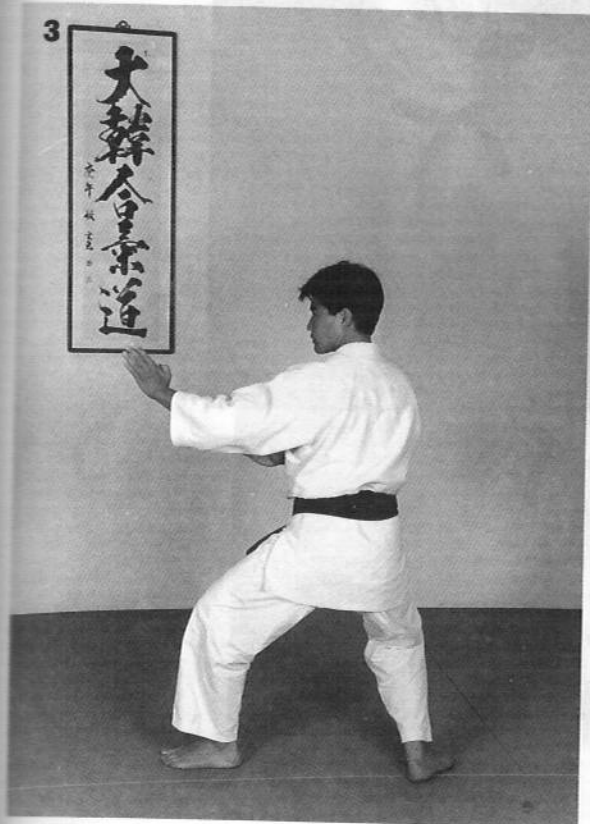
1. Примите боевую стойку, взгляд направлен вперед.
2. Начните разворот по часовой стрелке на левой ноге.
3. Закончите движение в боевой стойке, развернувшись на 180° по сравнению с исходным положением.



2



3

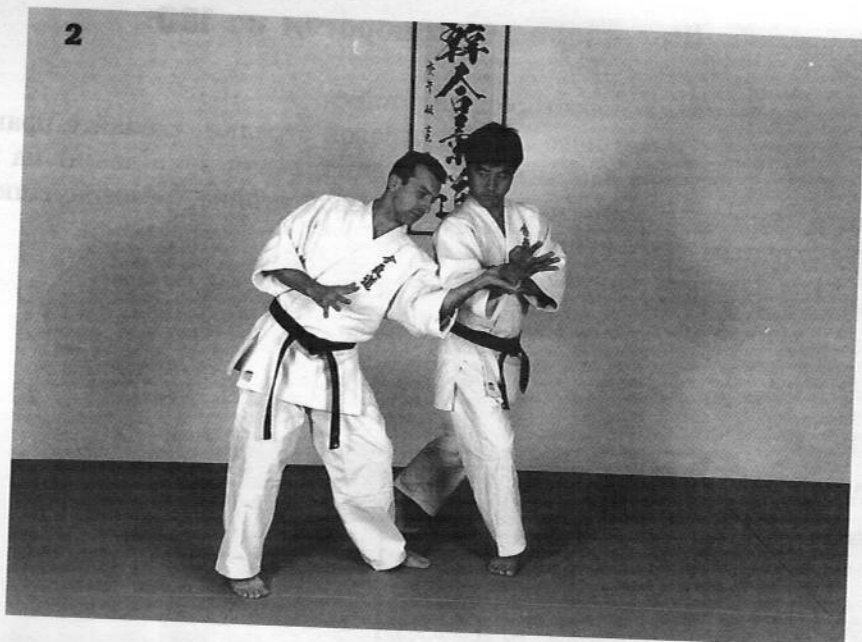


Практическое применение

1. Нападающий захватил левой рукой ваше правое запястье.
2. Развернитесь на правой ноге против часовой стрелки. Левая нога ставится назад до завершения разворота.
3. Продолжайте движение до возвращения в боевую стойку. Результатом должно быть ослабление захвата и приведение нападающего в неудобную для него позицию, то есть получение вами преимущества.



2

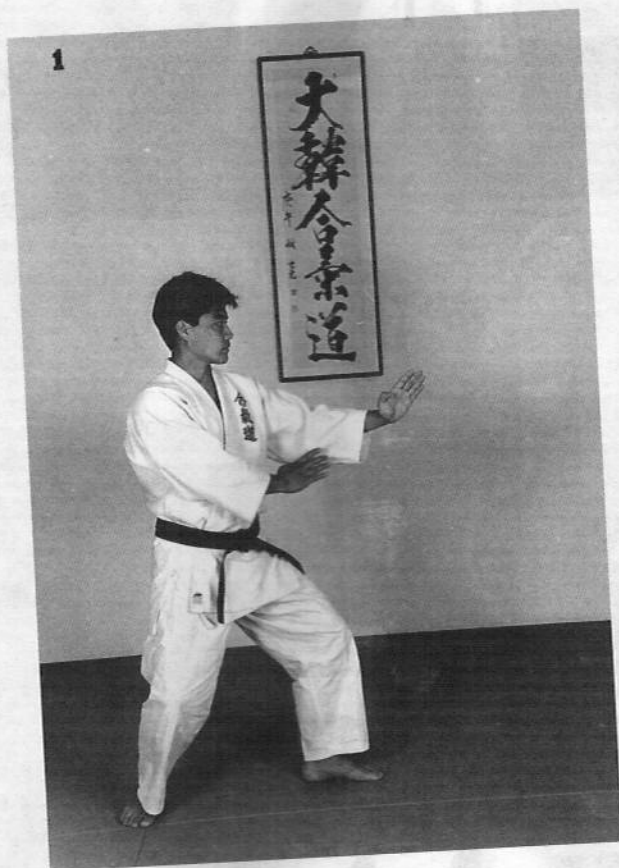


3

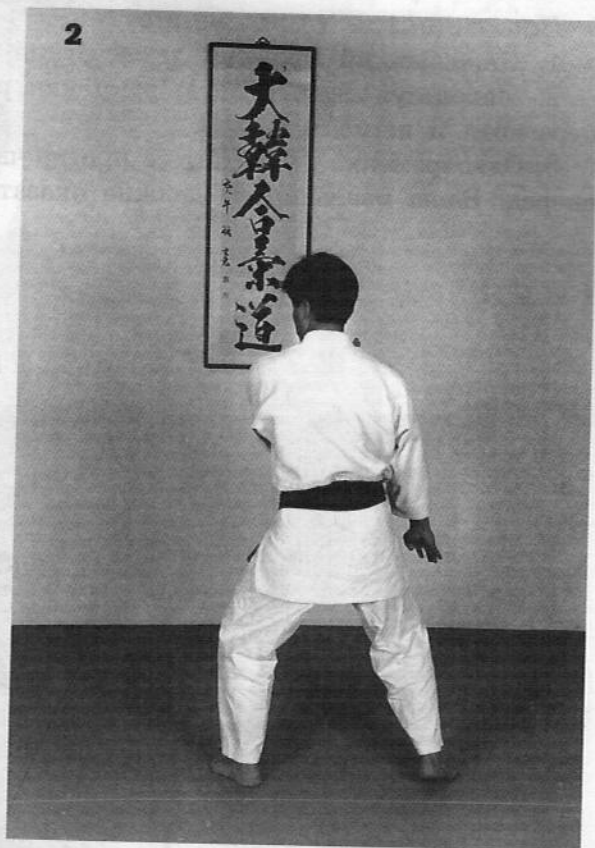


Шаг вперед с разворотом на 180°

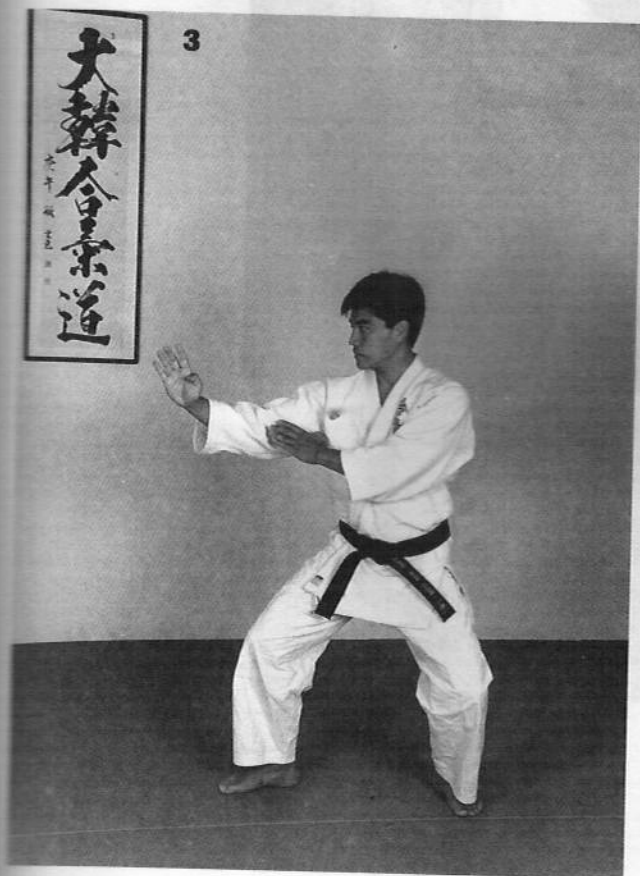
1. Начните движение из левосторонней стойки.
2. Разворачиваясь на левой ноге против часовой стрелки, сделайте правой ногой шаг вперед. Правая рука выпрямлена и вытянута вниз, левая рука лежит на правом плече.
3. Закончите движение в правосторонней боевой стойке, развернувшись на 180° по сравнению с исходным положением.



2

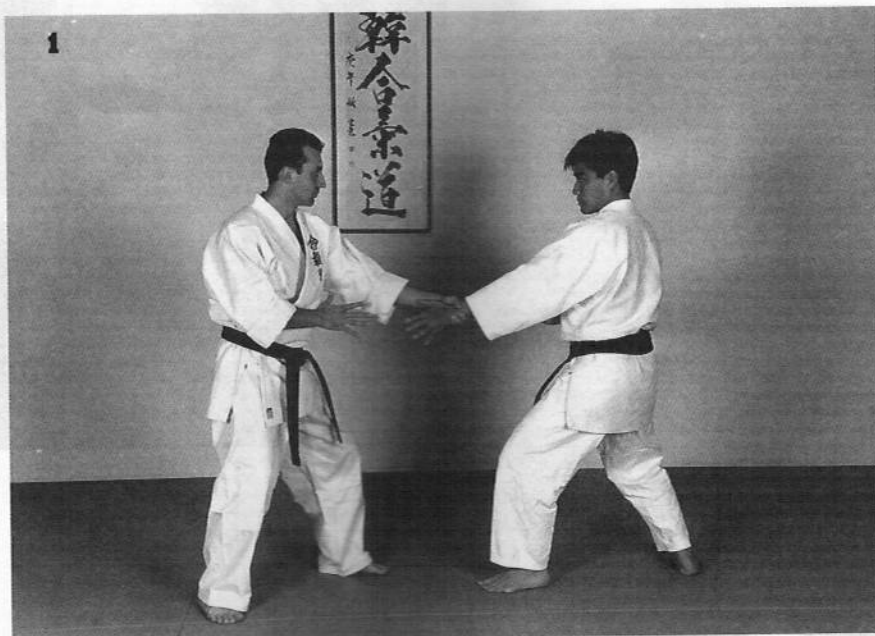


3



Практическое применение

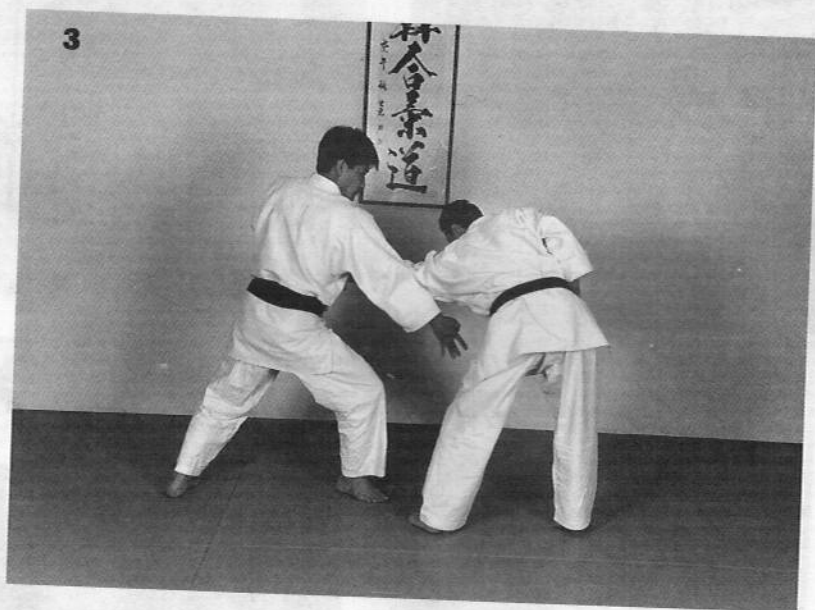
1. Нападающий захватил левой рукой ваше левое запястье.
2. Используя свою правую руку как рычаг, толкайте от себя руку нападающего, перегибая и изгибая локоть.
3. Одновременно развернитесь против часовой стрелки на левой ноге с шагом правой вперед. Ваша правая рука должна оказаться чуть выше левого локтя нападающего.



2

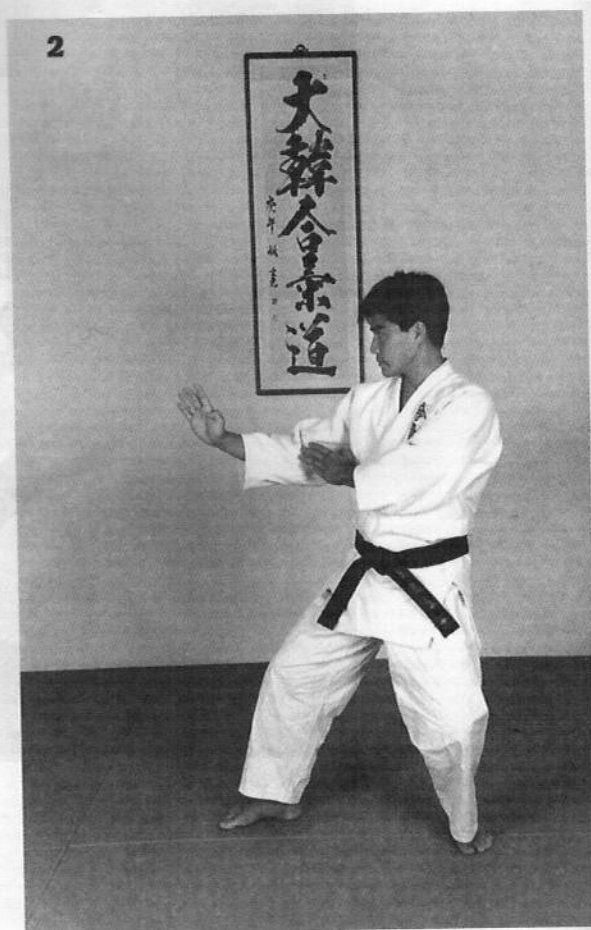
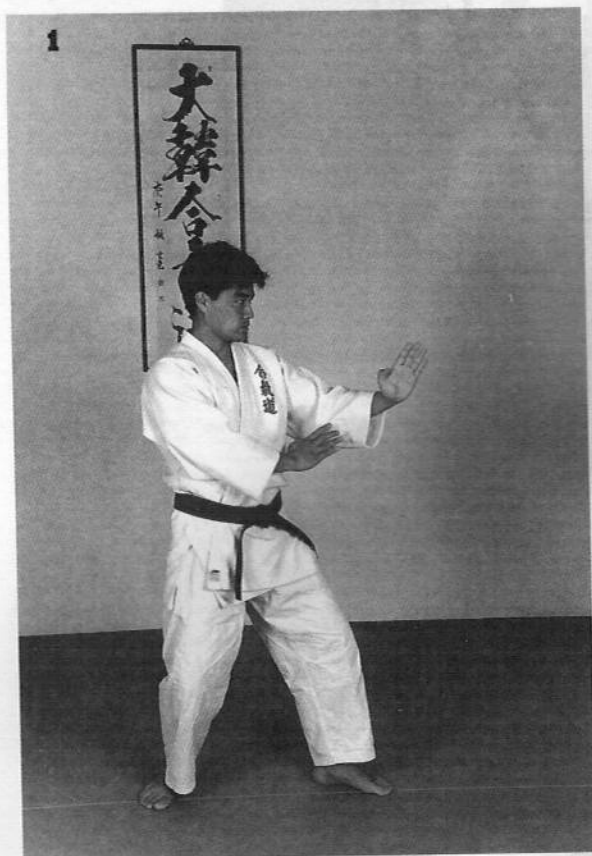


3



Разворот на месте

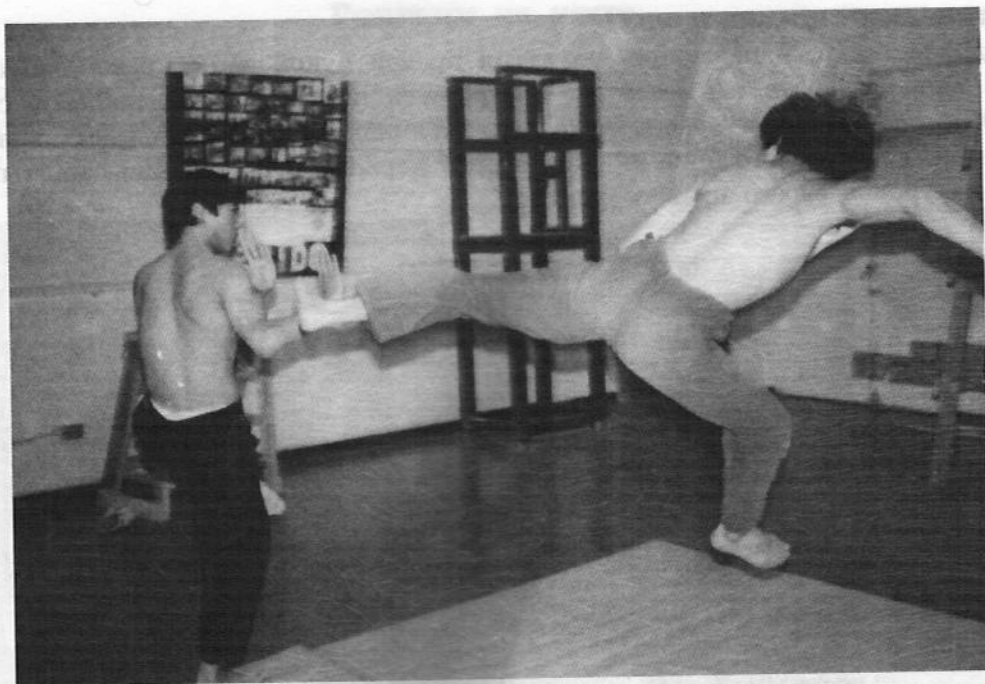
1. Начните движение из левосторонней стойки.
2. Вращаясь на обеих ногах, развернитесь по часовой стрелке на 180°, одновременно поднимая правую руку в положение готовности.



Практическое применение

1. Подойдя сзади, нападающий захватил правой рукой ваше правое запястье.
2. За счет разворота на месте вы повернетесь лицом к нападающему, стоящему сзади. В результате ваша правая рука окажется над правым запястьем нападающего в положении для болевого приема. Левую руку держите в положении защиты поперек корпуса на уровне своего правого локтя.





Мастер Чой выполняет боковой удар в прыжке

САМОЗАЩИТА

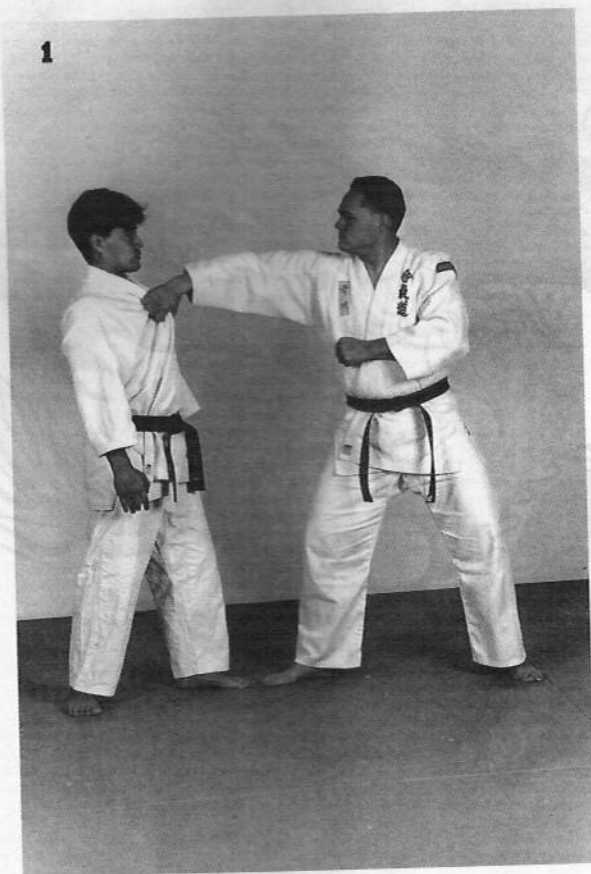


Техника 1 — Сон-Мок-Кук-Ги

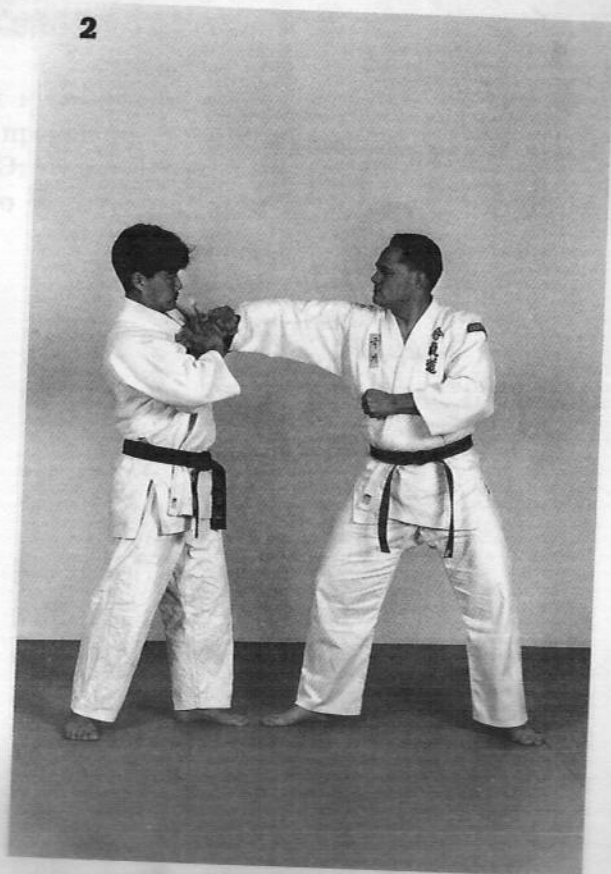
1. Нападающий захватил отвороты вашей куртки правой рукой (большим пальцем вниз).

2. Захватите его правое запястье левой рукой (пальцы сверху). Захватите его кисть правой рукой (пальцы сверху).

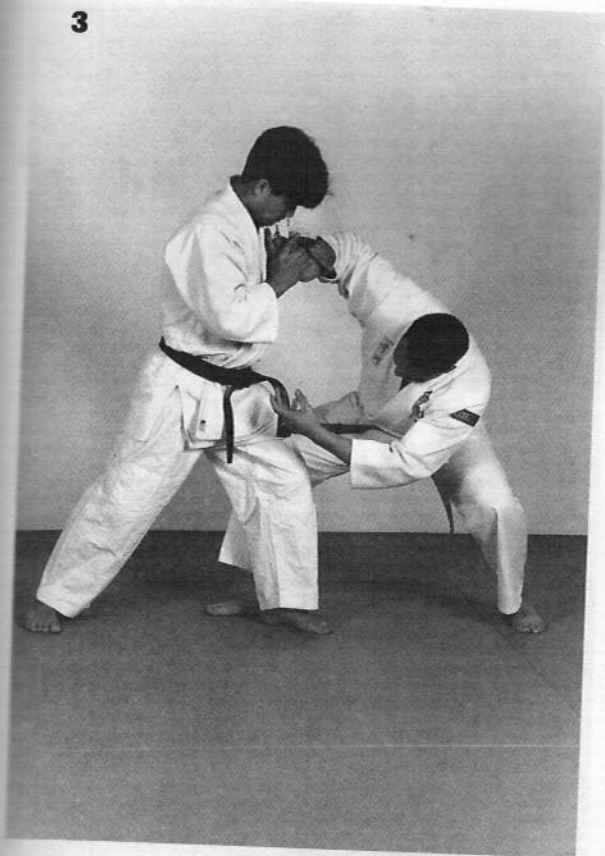
3. Сделайте левой ногой большой шаг к нападающему. Согните его руку за счет рывка к себе левой рукой. Сразу же переходите к болевому воздействию на запястье, поворачивая правой рукой пальцы нападающего вверх.



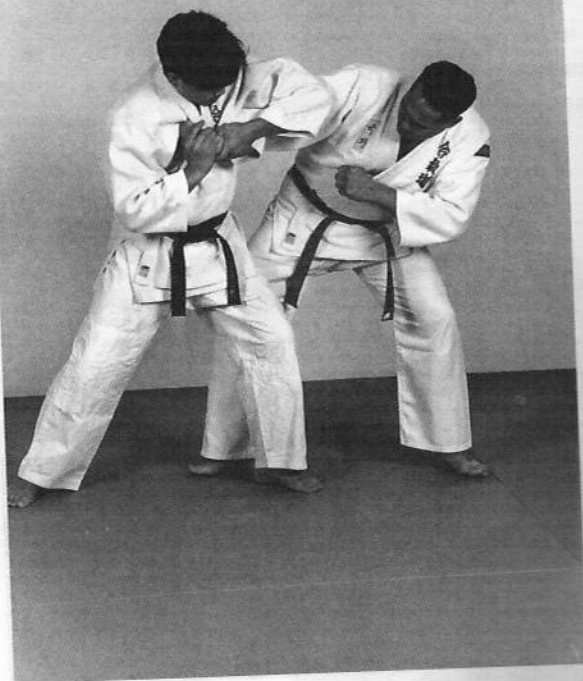
2



3



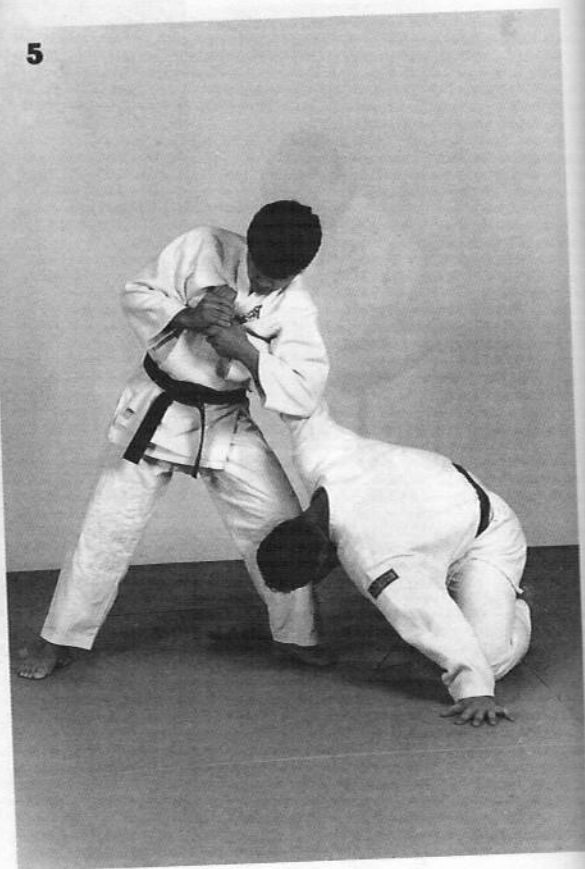
4



4. Развернитесь вправо, держа руку нападающего поперек своей груди.

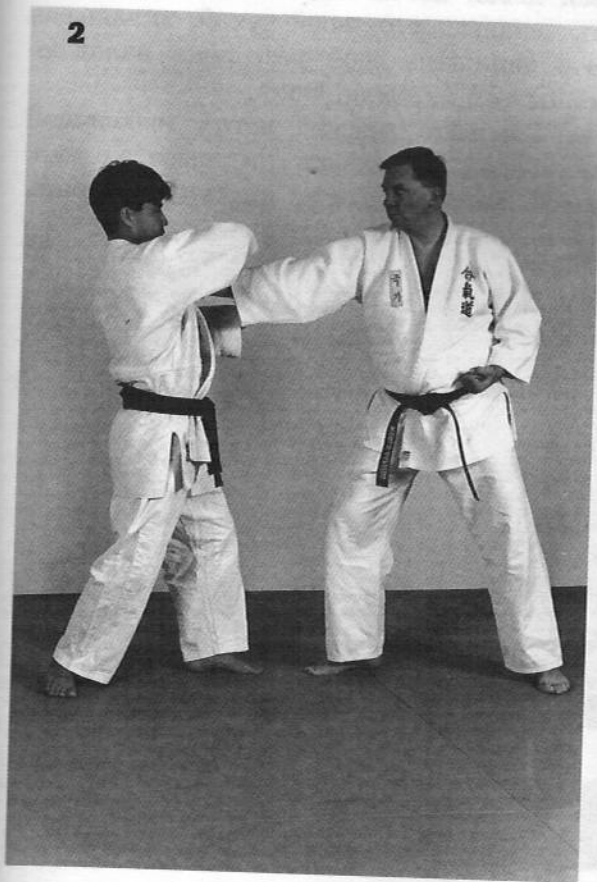
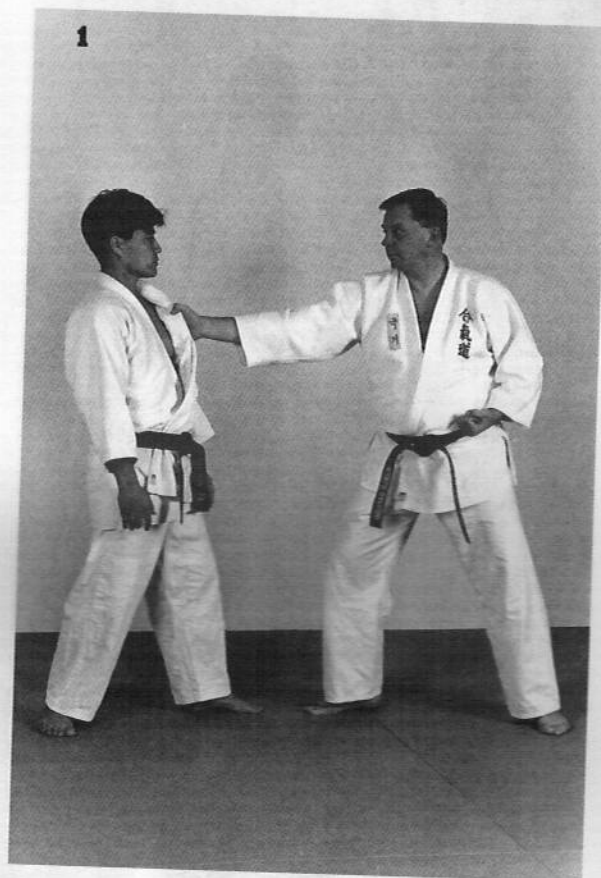
5. За счет своего веса усильте давление на правый локоть.

5

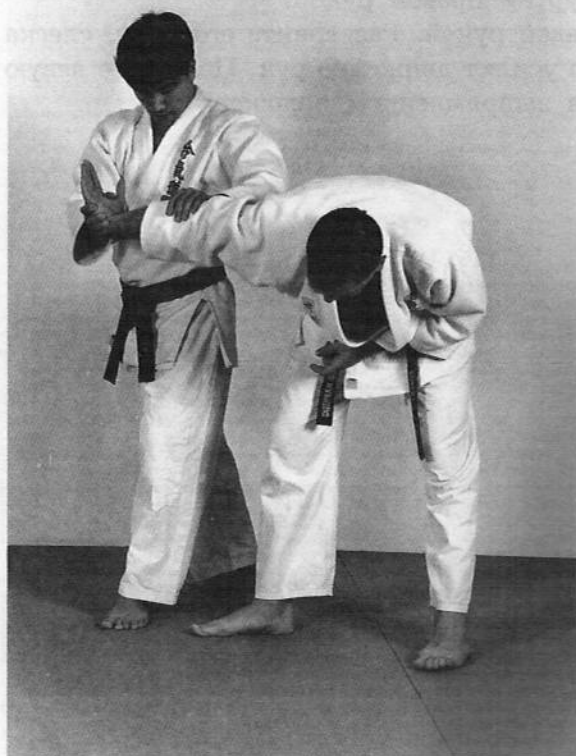


Техника 2 — Сон-Мок-Кук-Ги

1. Нападающий захватил отворот вашей куртки правой рукой.
2. Захватите его правое запястье сверху правой рукой. Разверните его руку, слегка подтягивая ее к себе с разворотом корпуса. Это усилит движение рук. Положите левую руку на локоть нападающего, фиксируя его в выпрямленном положении.



3



3. С круговым движением за счет шага назад левой ногой начните давить на локоть нападающего левой рукой, вкладывая в это движение свой вес, пока нападающий не окажется на полу.

4. Сделайте правой ногой небольшой шаг вперед, опускаясь на левое колено. Правой рукой давите на кисть нападающего в направлении его плеча.

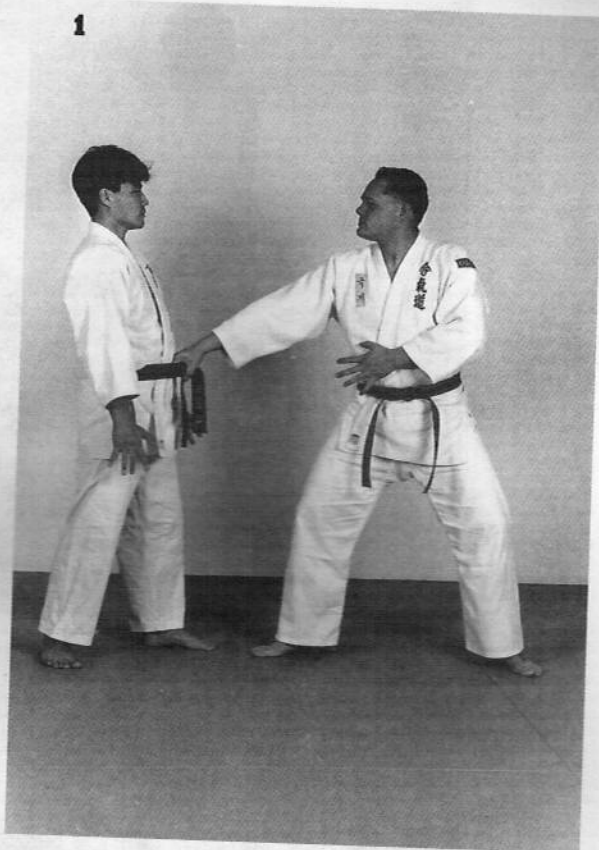
4



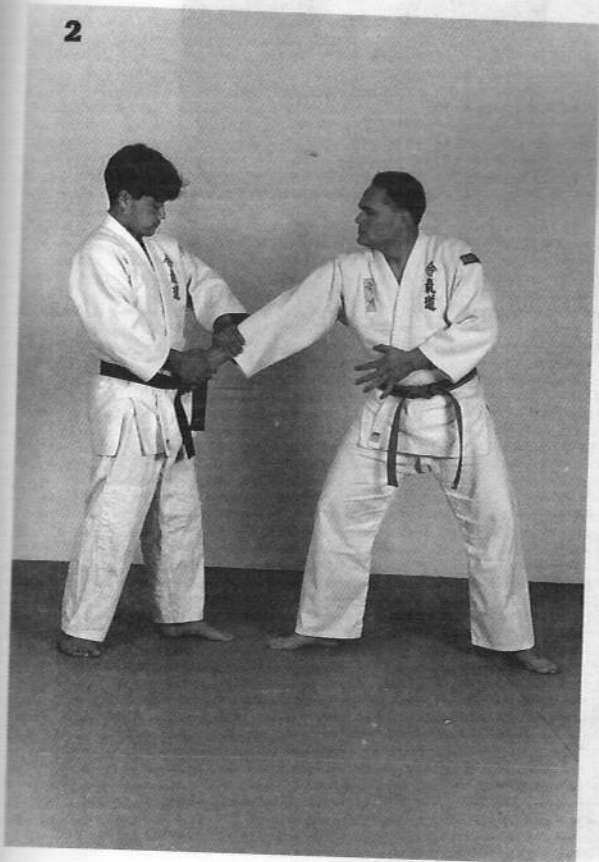
Техника 3 — Сон-Мок-Кук-Ги

1. Нападающий захватил ваш пояс правой рукой с целью вывести из равновесия.
2. Захватите его руку коротким движением правой руки, большой палец сверху. Коротким движением положите левую руку пальцами вперед на запястье нападающего.

1



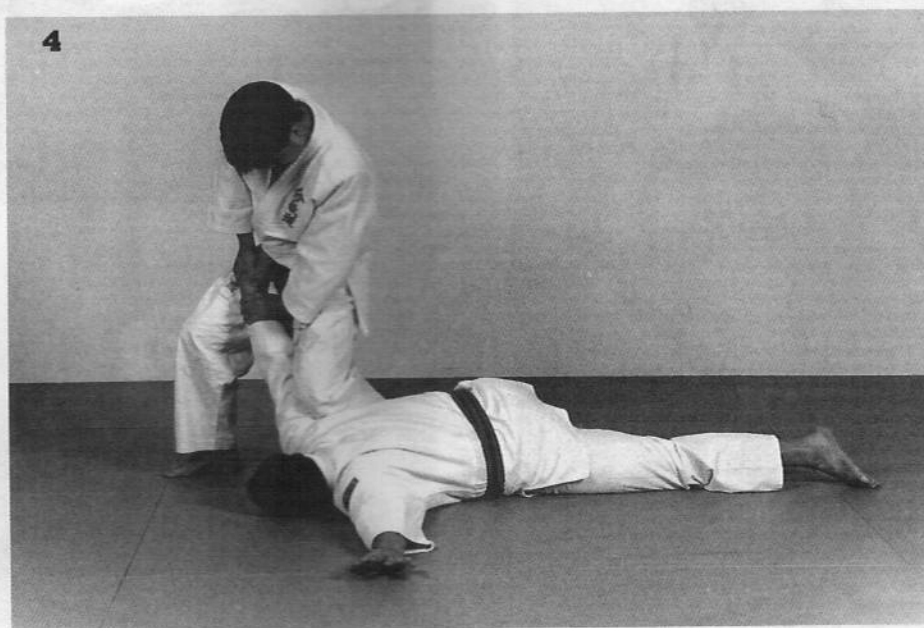
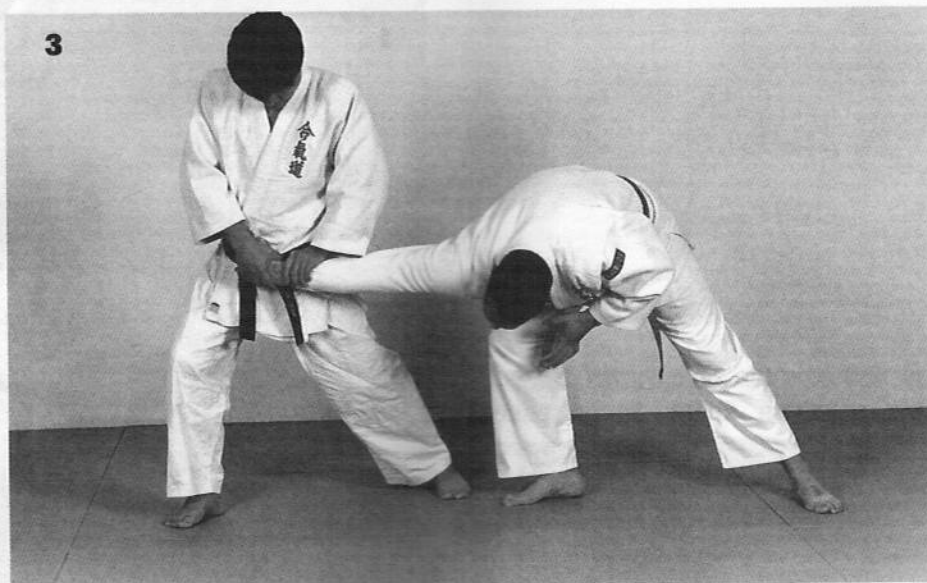
2



3. С разворотом бедер тяните его руку до удобного положения, дающего вам преимущество. Убедившись, что запястье нападающего выпрямлено, давите на него левой рукой, помогая правой.

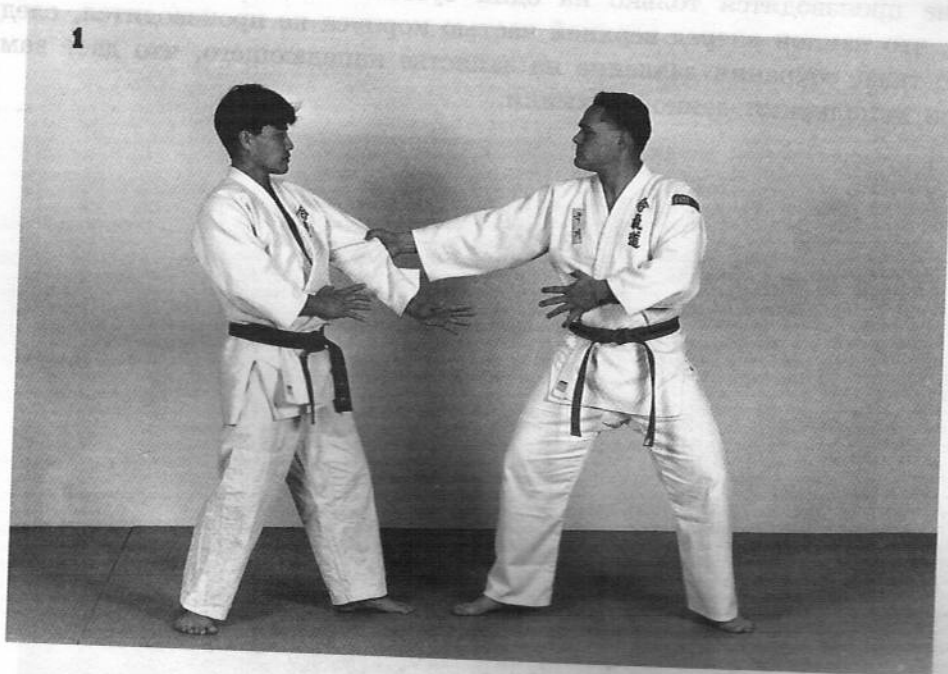
Сохранение хвата за пояс будет способствовать эффективному замку запястья.

4. Болевое воздействие заставит нападающего опуститься на пол. Продолжая давление, удерживайте его внизу, поставив левое колено на его плечо.



Техника 4 — Сон-Мок-Кук-Ги

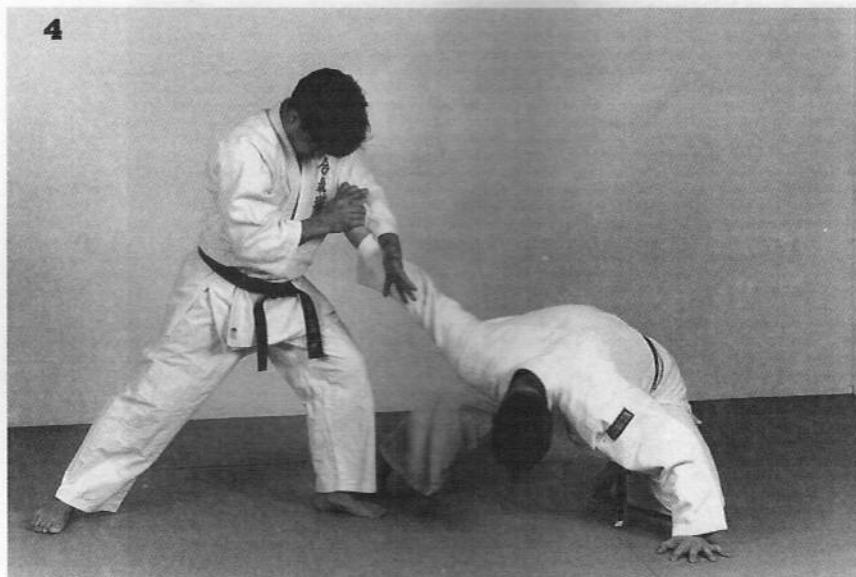
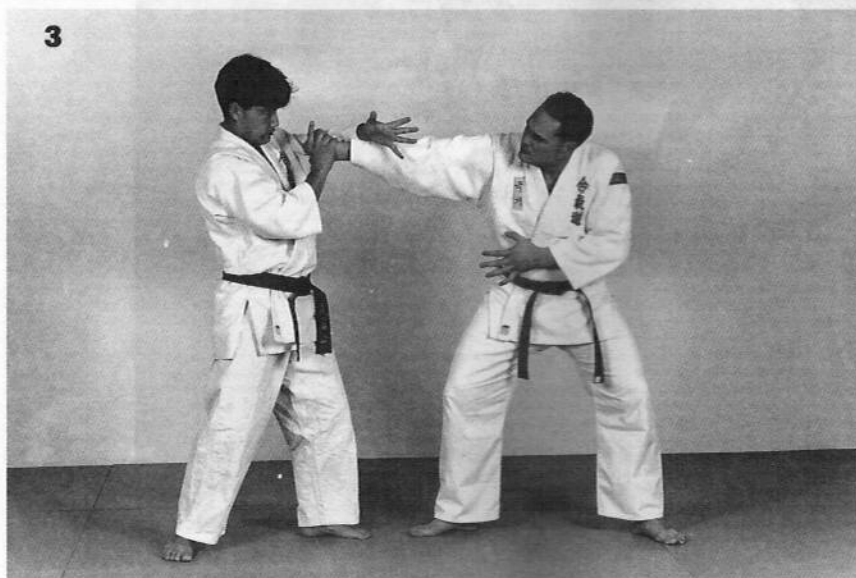
1. Нападающий захватил правой рукой ваш левый рукав на уровне локтя.
2. Крепко захватите его руку правой рукой, пальцы сверху.левой рукой сделайте круговое движение изнутри наружу вокруг руки нападающего.



3. Как только ваша рука окажется сверху, начинайте давить сверху вниз на запястье нападающего, продолжая правой рукой крепко держать его кисть, поворачивая ее пальцами вверх. Резкая боль заставит нападающего лечь на пол.

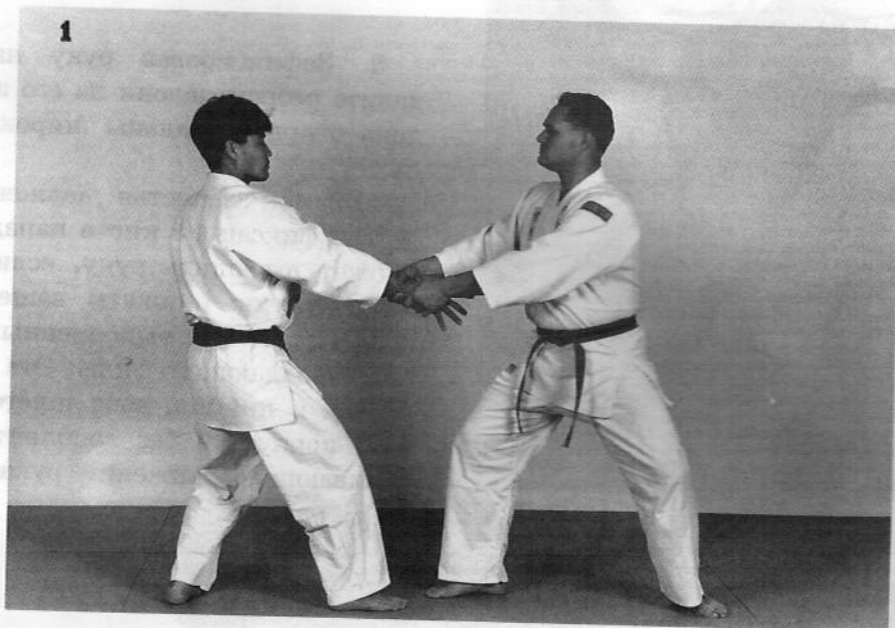
4. При падении нападающего подыдитесь вперед, сохраняя давление на его запястье.

5. Крупным планом показано, что запястье нападающего остается выпрямленным и воздействие производится только на один сустав и в одном направлении. Обратите внимание, что наклон вперед верхней частью корпуса не производится, следует подать вперед вес тела, сохраняя давление на запястье нападающего, что даст вам выигрыш в силе при исполнении данной техники.

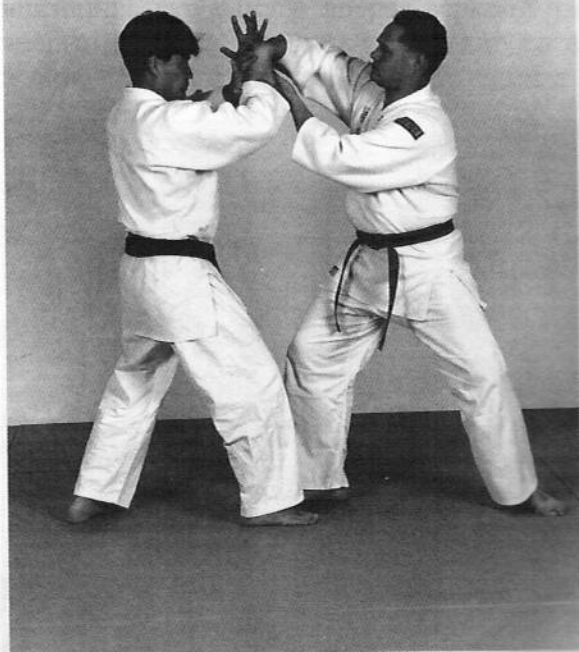


Техника 5 — Сон-Мок-Кук-Ги

1. Нападающий захватил вашу правую руку двумя руками.
2. Проведите руку вверх по кругу изнутри-наружу, пока ваша кисть не окажется на уровне лба.левой рукой (пальцы вверх) прижмите пальцы правой руки нападающего.



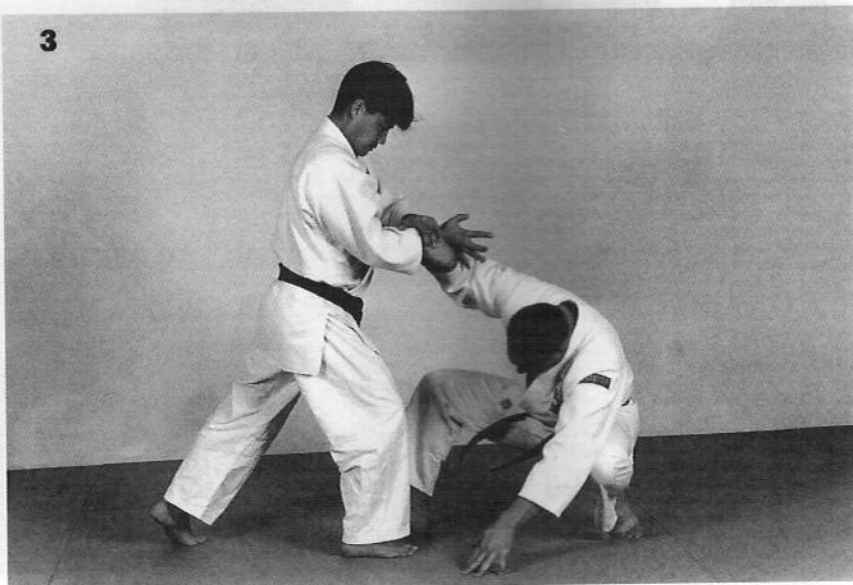
2



3. Зафиксировав руку нападающего, давите ребром ладони на его запястье, ладонь открыта, пальцы широко расставлены.

4. Замок запястья должен сопровождаться фиксацией кисти нападающего. Он сможет вытащить руку, если пальцы не будут плотно прижаты вашей левой рукой. Правильно выполненный замок лишит нападающего силы. Эта техника короткая и прямая, выполняется без разворота корпуса и без дополнительных раскачивающих движений руками.

3



4

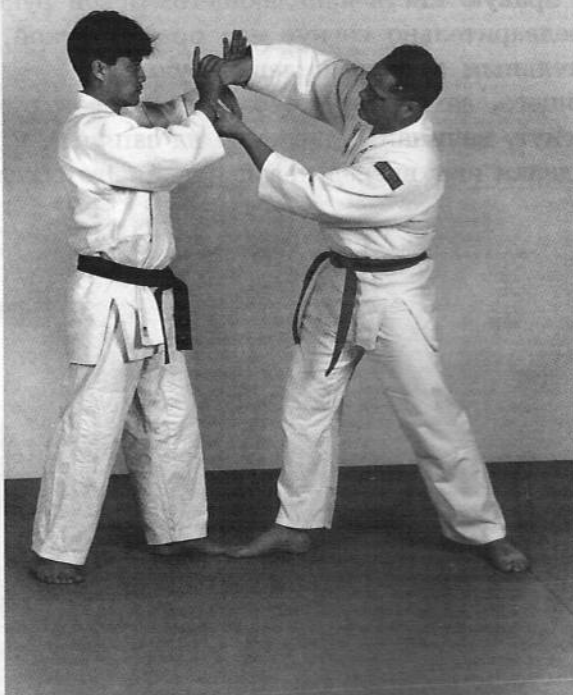


Техника 6 — Сон-Мок-Кук-Ги

1. Нападающий захватил ваши запястья двумя руками.
2. Проведите левую руку (пальцы вверх) вверх и по кругу изнутри-наружу. Одновременно правой рукой захватите правую кисть нападающего.левой рукой захватите правое запястье нападающего, предварительно согнув его правой рукой, с помощью участка между большим и указательным пальцами левой руки.
3. Зафиксировав руку нападающего, захватите его запястье левой рукой. Убедившись, что локоть нападающего согнут, начинайте давление на запястье в направлении сверху вниз. Подайте вес вперед, делая шаг вперед левой ногой. Это обеспечит максимальный контроль.



2



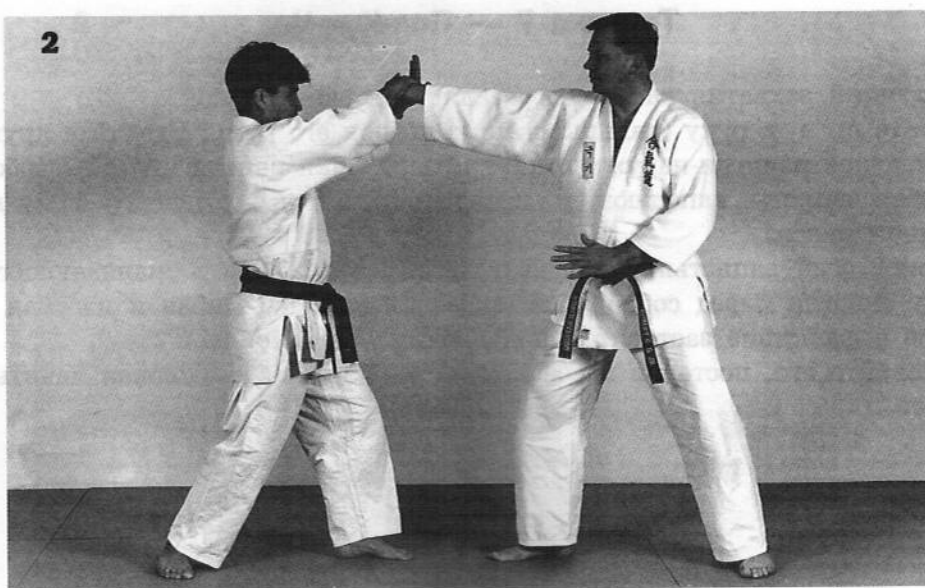
3



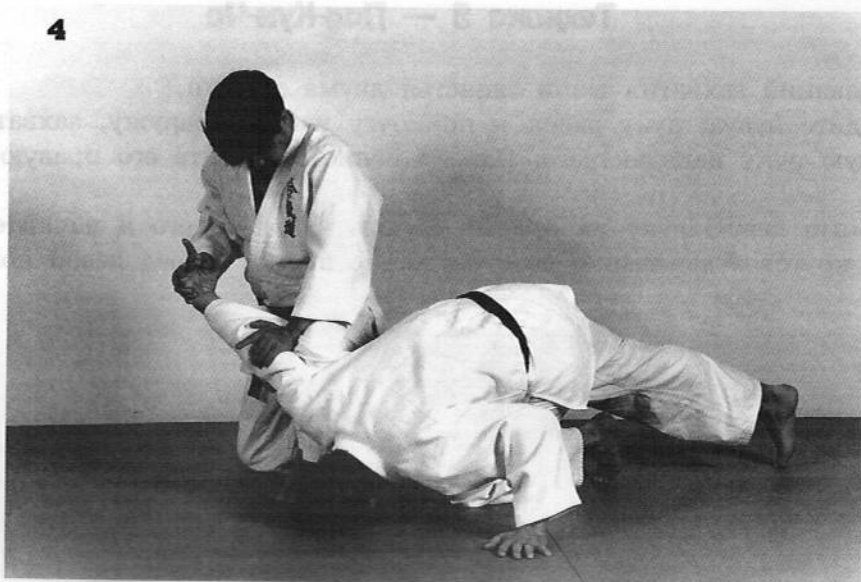
Техника 7 — Пал-Кум-Чи

1. Нападающий захватил ваше левое запястье правой рукой.
2. Положите правую руку (пальцы сверху) поверх его руки. Сделайте круговое движение левой рукой изнутри-наружу вокруг правой руки нападающего. Освободитесь от захвата, сгибая запястье нападающего правой рукой и выводя левую руку давлением на его большой палец.
3. Сохраняя сгиб запястья, захватите левой рукой локоть нападающего. Держа правую руку впереди перед собой, давите левой вниз, перегибая и изгибая локоть.
4. Болевое воздействие заставит нападающего упасть на пол.
5. Удерживайте его, поставив левое колено на плечо и продолжая давить на запястье и локоть.

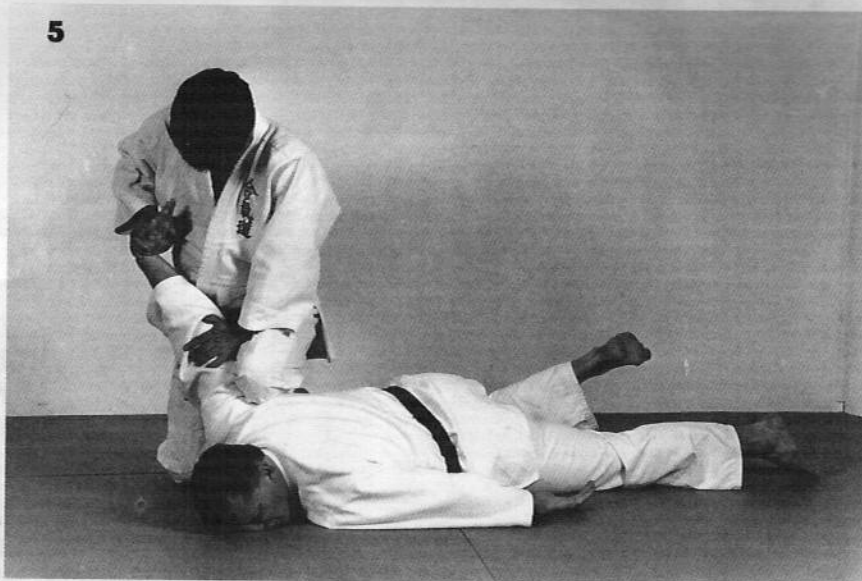




4

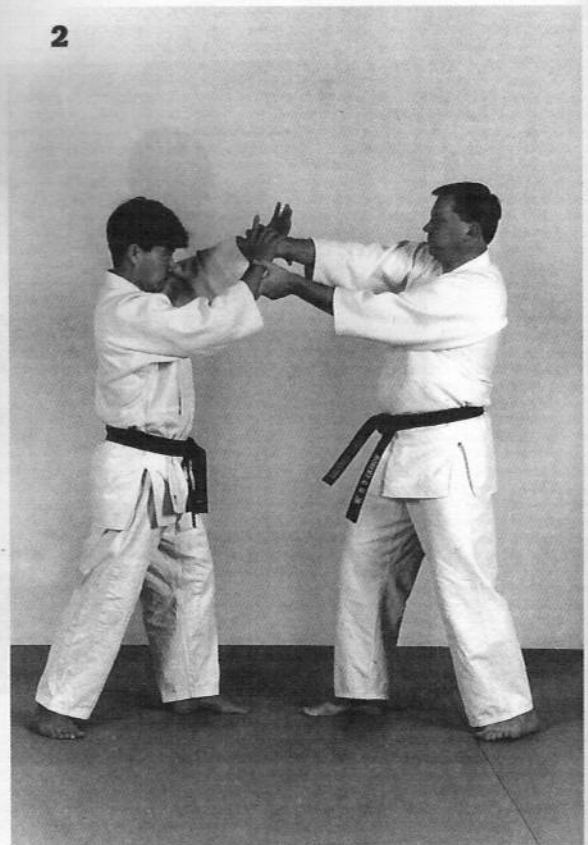


5

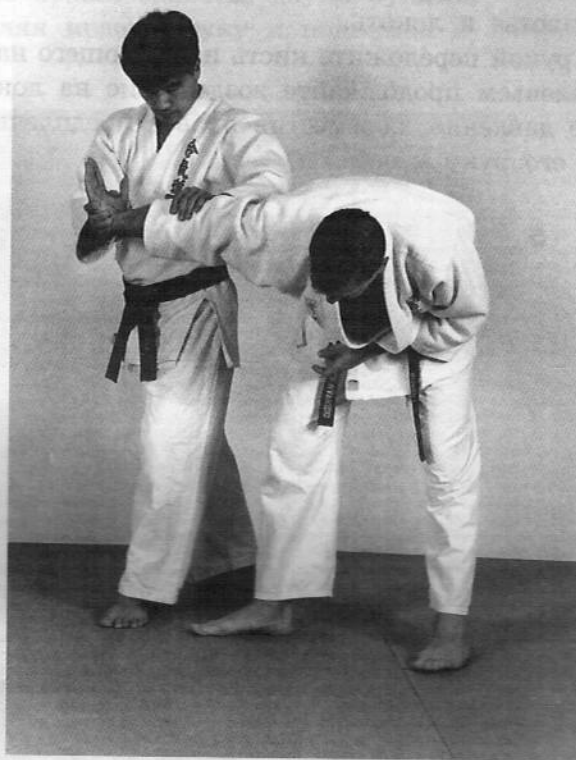


Техника 8 — Пал-Кум-Чи

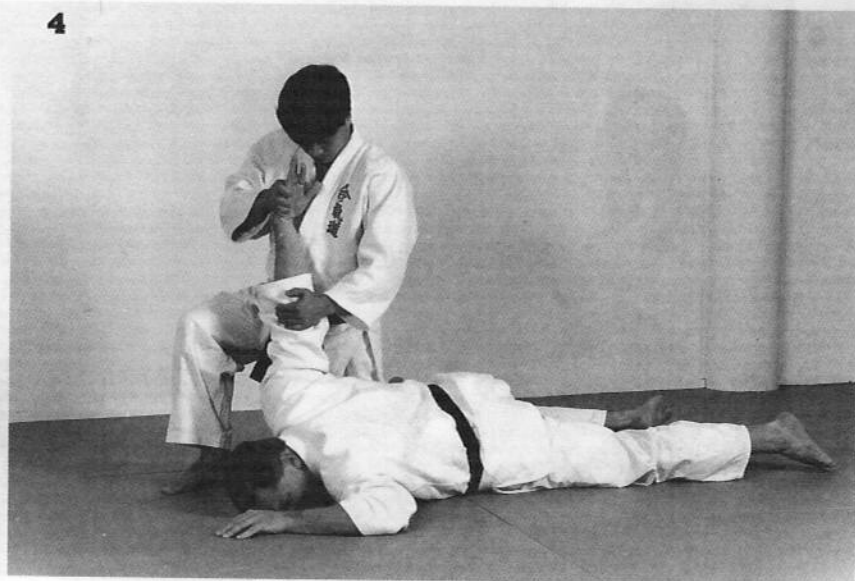
1. Нападающий захватил ваши запястья двумя руками.
2. Проведите левую руку вверх и по кругу изнутри-наружу, захватывая (пальцы вверх) правую руку нападающего. Одновременно захватите его правую кисть правой рукой.
3. Положите левую руку на правый локоть нападающего и начните давить вниз. Продолжая круговое движение, развернитесь с шагом вперед левой ногой.



3



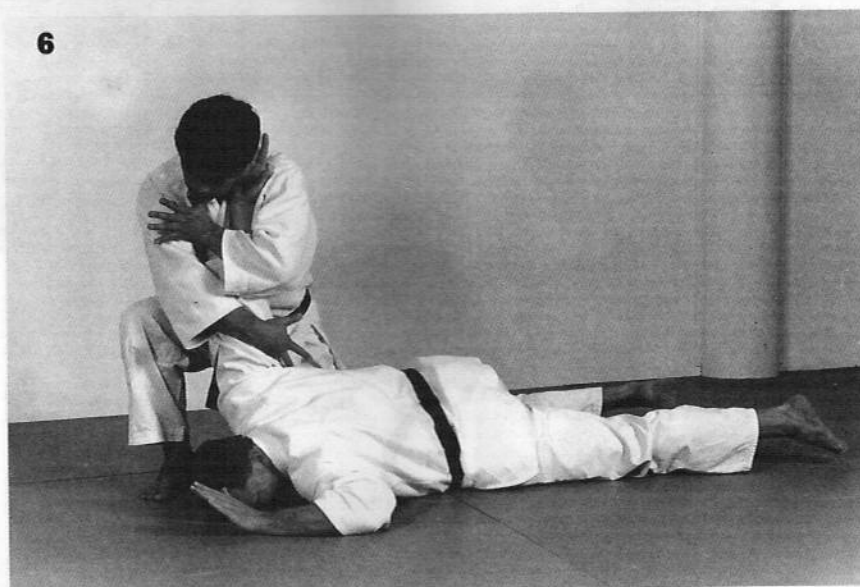
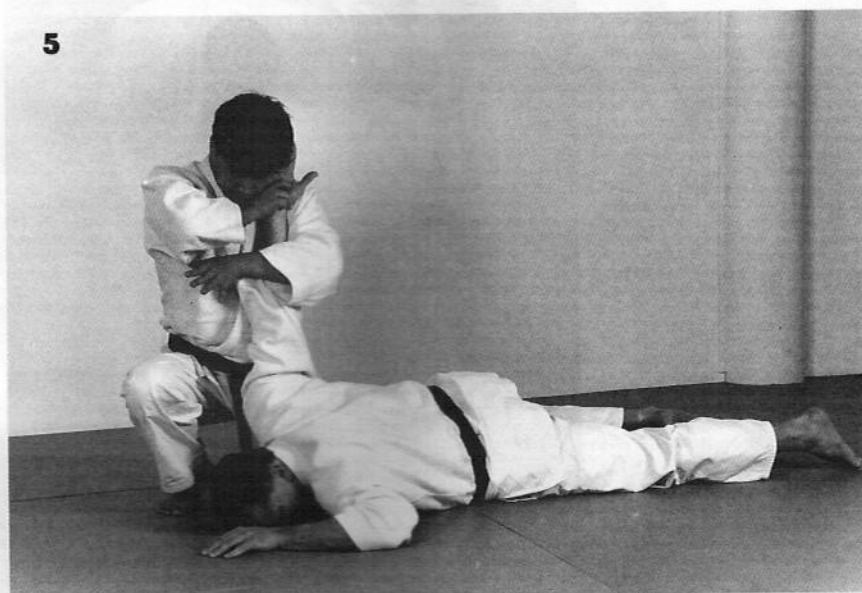
4



4. Одновременно с падением нападающего на пол сделайте небольшой подшаг вперед правой ногой. Поставьте левое колено на пол для большей устойчивости. Рука нападающего должна находиться в вертикальном положении. Переходя к удержанию, давите на запястье и локоть.

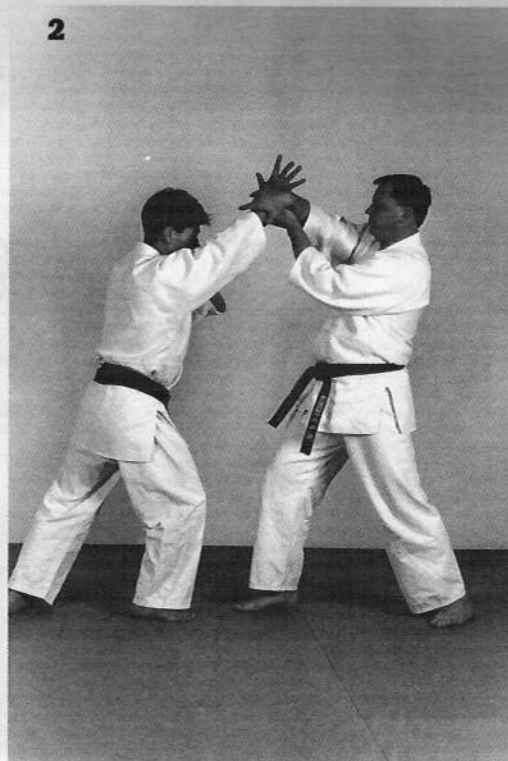
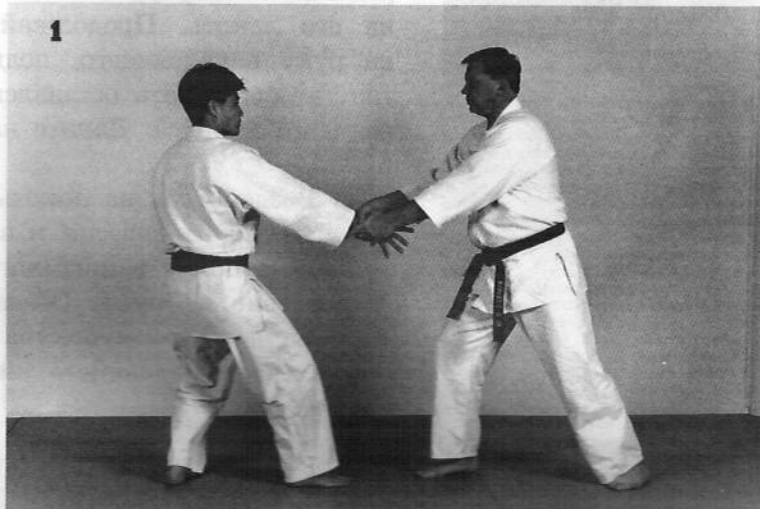
5. Правой рукой переложите кисть нападающего на свое левое плечо ладонью вверх. Левым предплечьем продолжайте воздействие на локоть, прижимая его к себе.

6. Усильте давление, переместив правое предплечье на трицепс руки нападающего и прижимая его руку к себе.

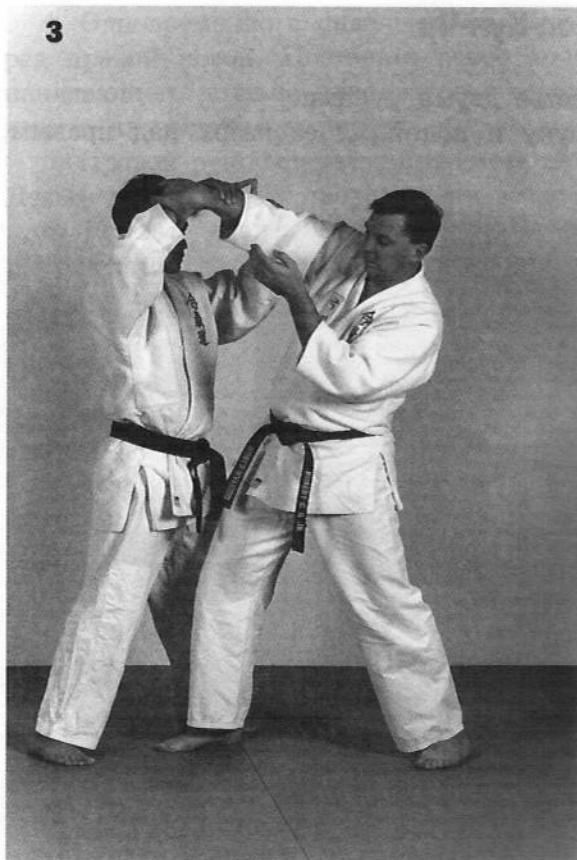


Техника 9 — Пал-Кум-Чи

1. Нападающий захватил ваше правое запястье двумя руками.
2. Подайтесь вперед, выпрямляя правую руку и поднимая ее вверх над правым плечом нападающего.



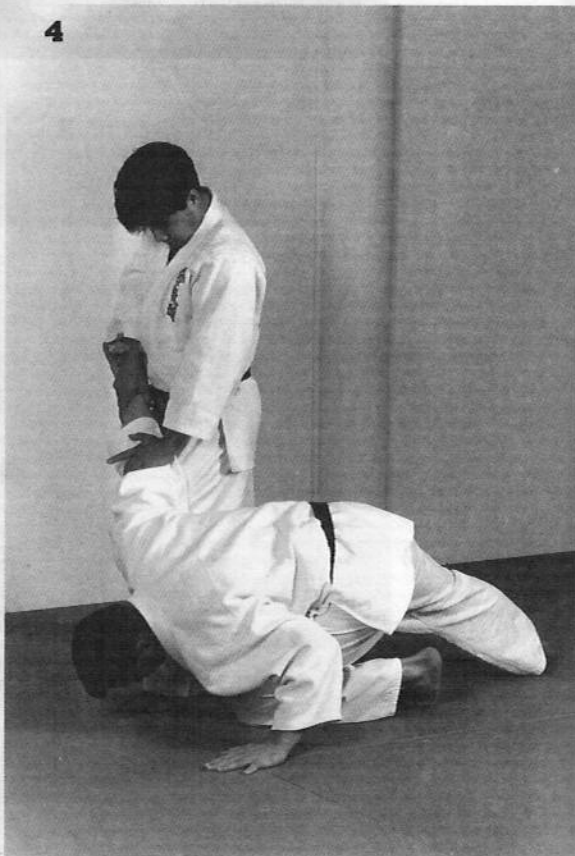
3



3. Толкните руку нападающего поперек к его левому плечу. Это позволит захватить его правое запястье правой рукой (пальцами сверху). Положите левую руку на его локоть. Продолжайте воздействие на руку нападающего, подводя ее к себе так, чтобы локоть оставался прямым впереди его корпуса. Давите на локоть левой рукой.

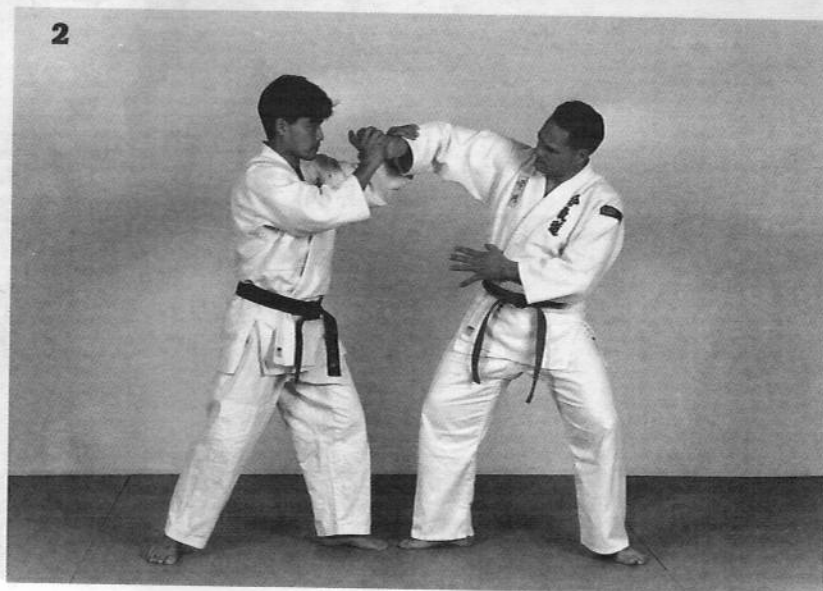
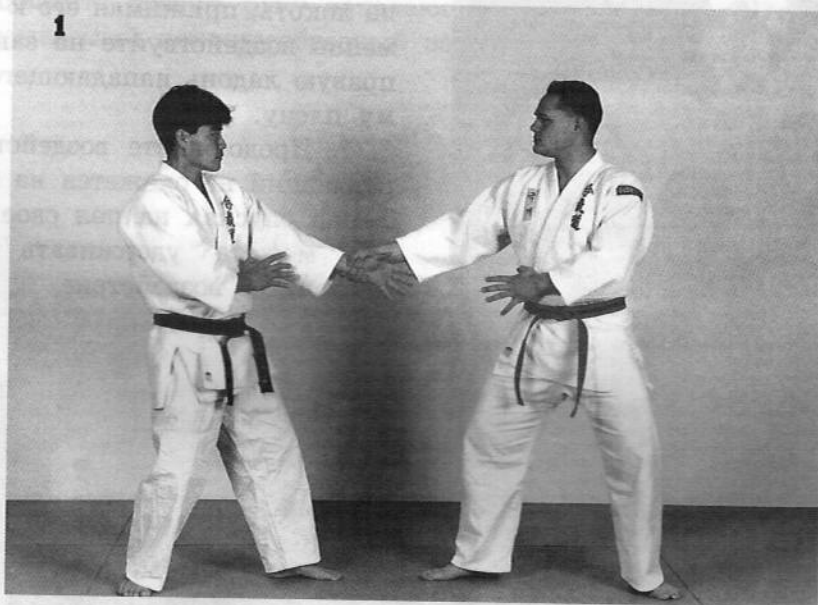
4. Воздействие на локоть выведет нападающего из равновесия и заставит быстро упасть на пол у ваших ног. Продолжайте воздействие на руку. Обязательным условием вашего преимущества будет положение плеча нападающего ниже уровня его кисти.

4

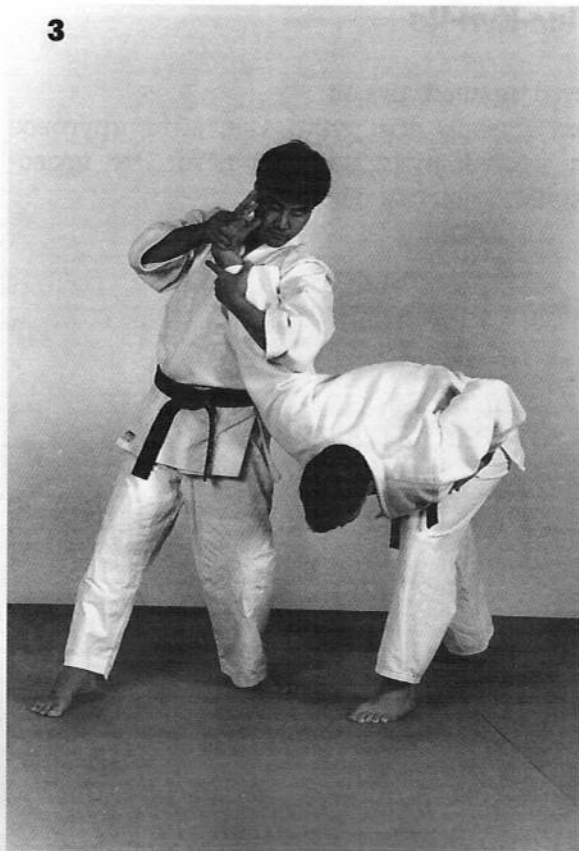


Техника 10 — Пал-Кум-Чи

1. Нападающий захватил ваше левое запястье правой рукой.
2. Положите правую руку (пальцами вверх) поверх его руки. Сделайте круговое движение левой рукой изнутри наружу вокруг правой руки нападающего. Это позволит перехватить руку нападающего левой рукой (пальцами вверх).



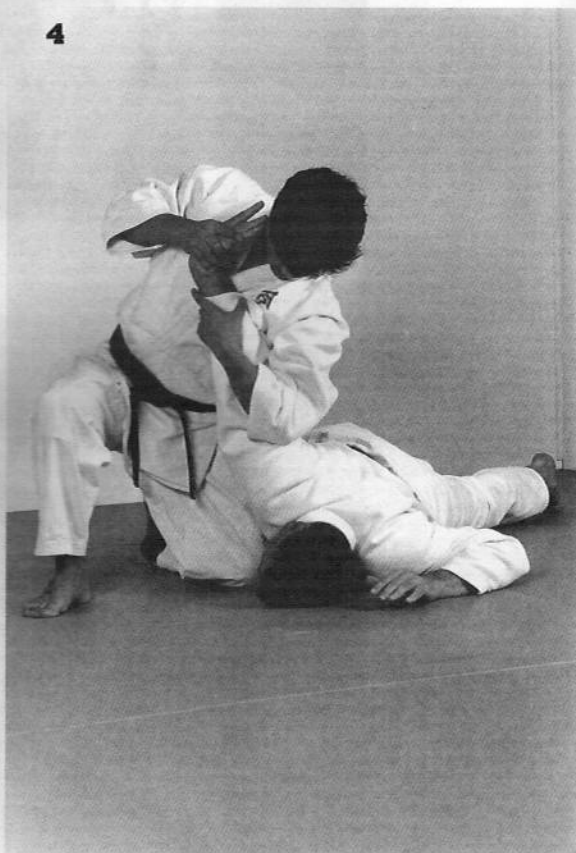
3



3. Перебросьте свой левый локоть через правый локоть нападающего. Вкладывая в движение свой вес, переведите его руку в вертикальное положение. Когда рука нападающего окажется в вертикальном положении, усильте воздействие на локоть, прижимая его к себе. Одновременно воздействуйте на запястье, толкая правую ладонь нападающего к его правому плечу.

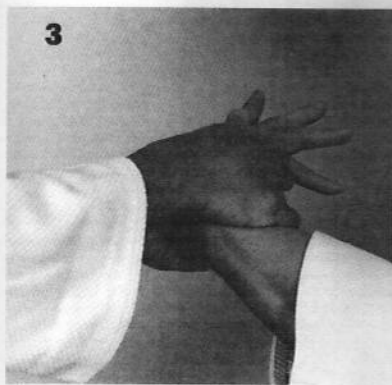
4. Продолжайте воздействие, пока нападающий не окажется на полу, одновременно опуская на пол свое левое колено. Вы можете удерживать нападающего, продолжая воздействие.

4

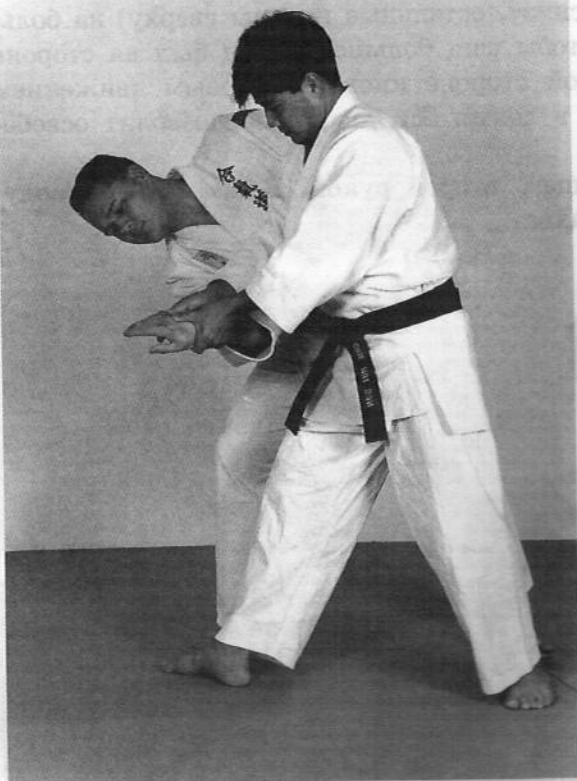


Техника 11 — Бу-Чэи

1. Нападающий захватил ваше правое запястье правой рукой.
2. Положите левую руку (большой палец снизу, остальные пальцы сверху) на большой палец правой руки нападающего так, чтобы ваш большой палец был на стороне его ладони, остальные пальцы — на тыльной стороне кисти. Круговым движением ведите правую руку вперед-вверх, сгибая ее в локте. Это движение позволит освободиться от захвата.
3. Сразу захватите правую руку нападающего второй рукой. У вас должен получиться так называемый ножницеобразный захват.



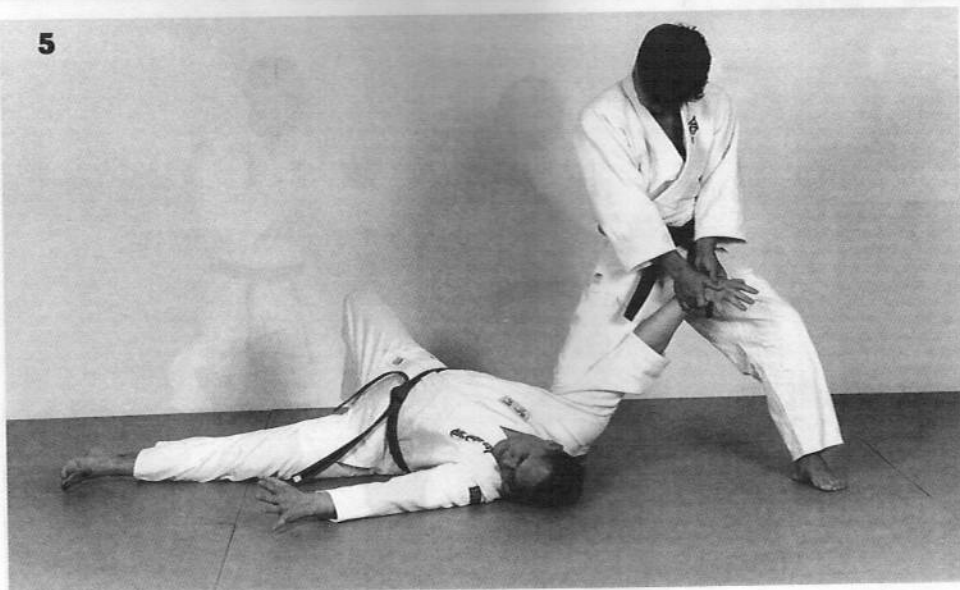
4



4. Для обеспечения максимального рычага запястье и локоть нападающего должны быть согнуты под углом 90° . Сделайте левой ногой шаг назад, разворачиваясь в ту же сторону, куда смотрит нападающий. Одновременно скручивайте запястье нападающего, поворачивая его руку ладонью к полу.

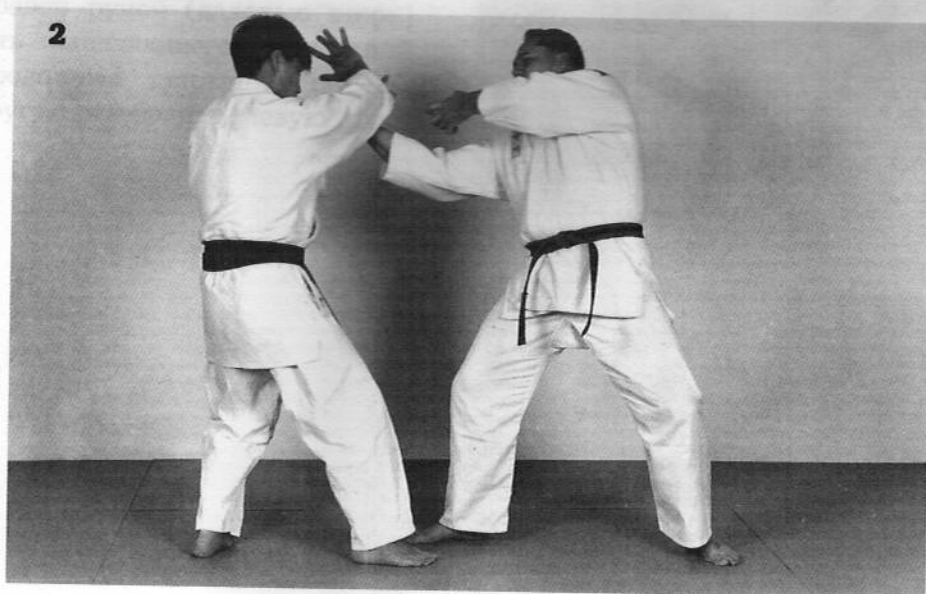
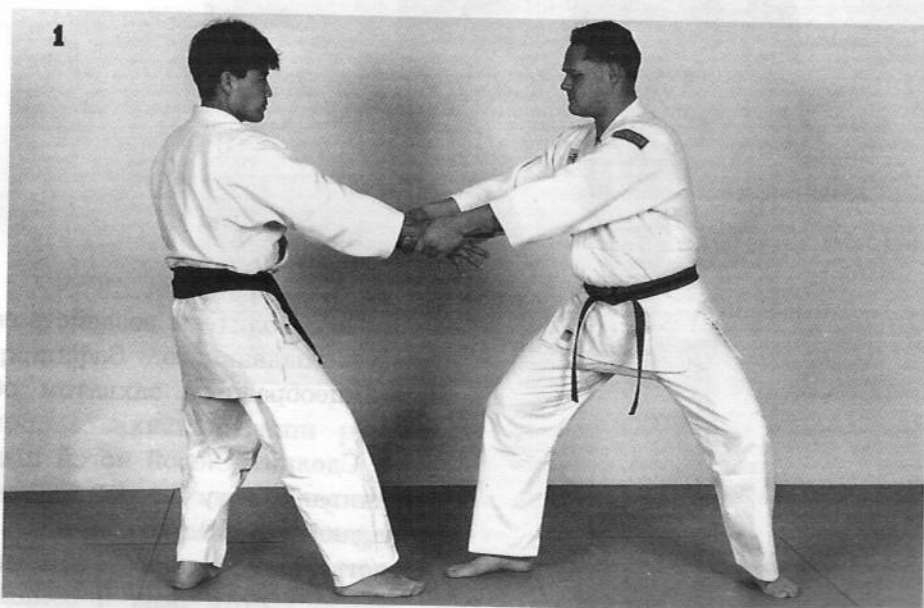
5. Как только нападающий окажется на полу, зафиксируйте его, вытягивая руку (ладонь смотрит вниз) и нажимая правым коленом на плечо. Вы можете усилить воздействие, поднимая его руку вверх в противоположном направлении.

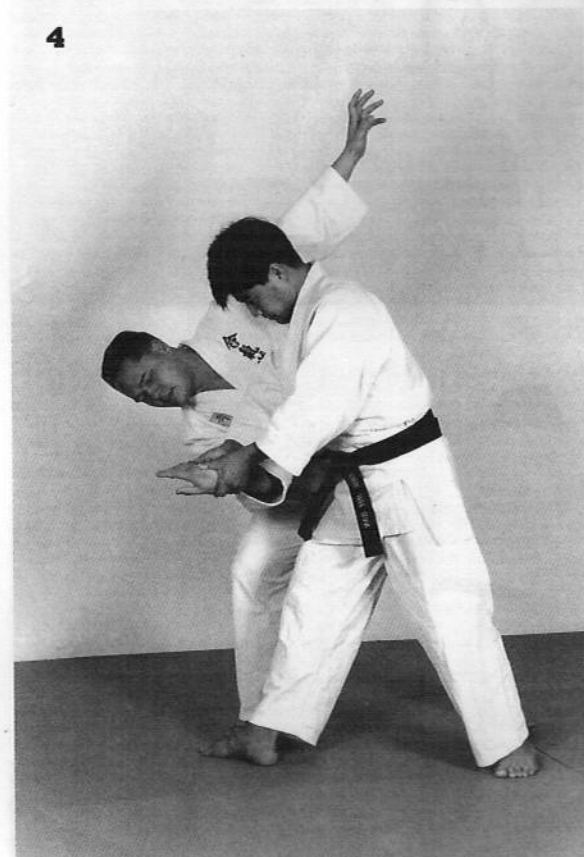
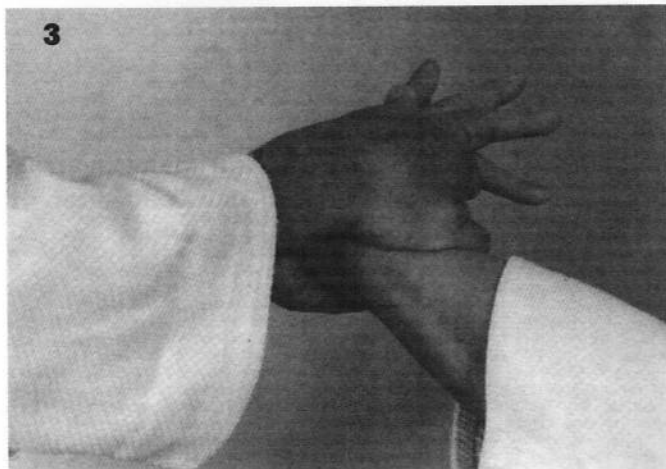
5



Техника 12 — Бу-Чэи

1. Нападающий захватил вашу правую руку двумя руками.
2. Проведите правую руку вверх-наружу между руками нападающего, сгибая ее в локте для получения рычага. Захватите большой палец правой руки нападающего левой рукой. Продолжайте сгибать локоть правой руки до полного освобождения от захвата.

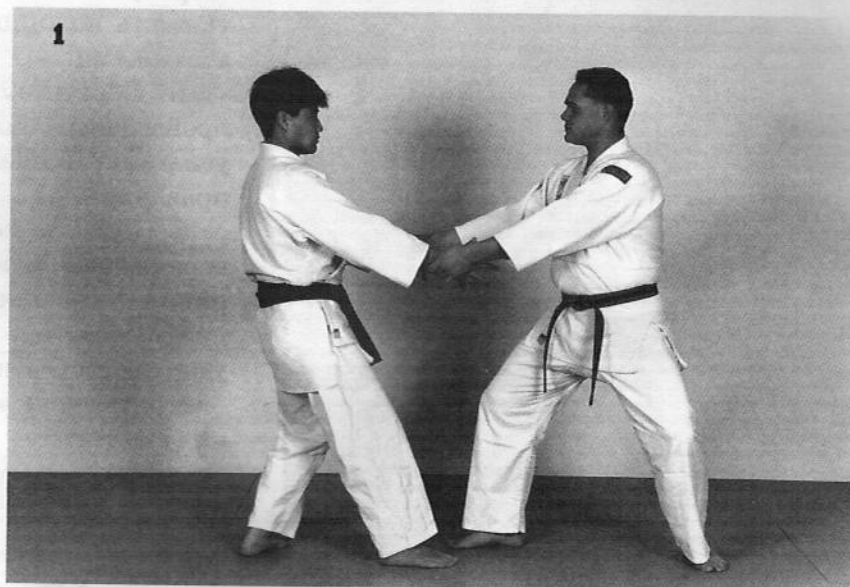




3. Переходите к воздействию на правую руку нападающего. Зафиксируйте кисть ножницеобразным захватом обеими руками.

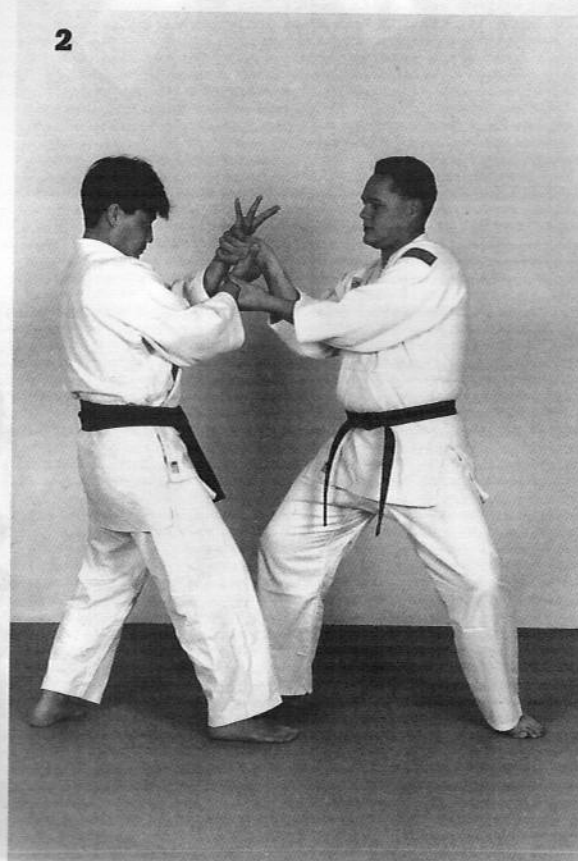
4. Сделайте левой ногой шаг назад, разворачиваясь в ту же сторону, куда смотрит нападающий. Одновременно скручивайте запястье нападающего с давлением сверху.

Техника 13 — Бу-Чэи

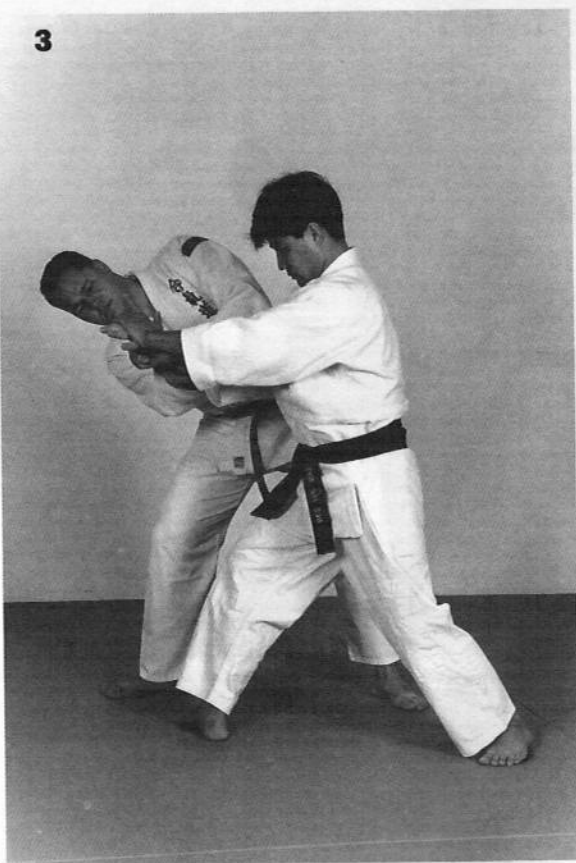


1. Нападающий захватил ваши руки двумя руками.

2. Поверните одновременно обе кисти ладонями к себе за счет вращения снаружи-внутри. Одна рука находится выше и повернута ладонью к вам, вторая подводится под правую руку нападающего. Захватите правой рукой (ладонью вверх) правую кисть нападающего с тыльной стороны. Продолжая движение по маленькому кругу, освободите левую руку от захвата.



3



3. Положите левую руку на тыльную сторону кисти нападающего. Зафиксируйте кисть ножницеобразным захватом обеими руками.

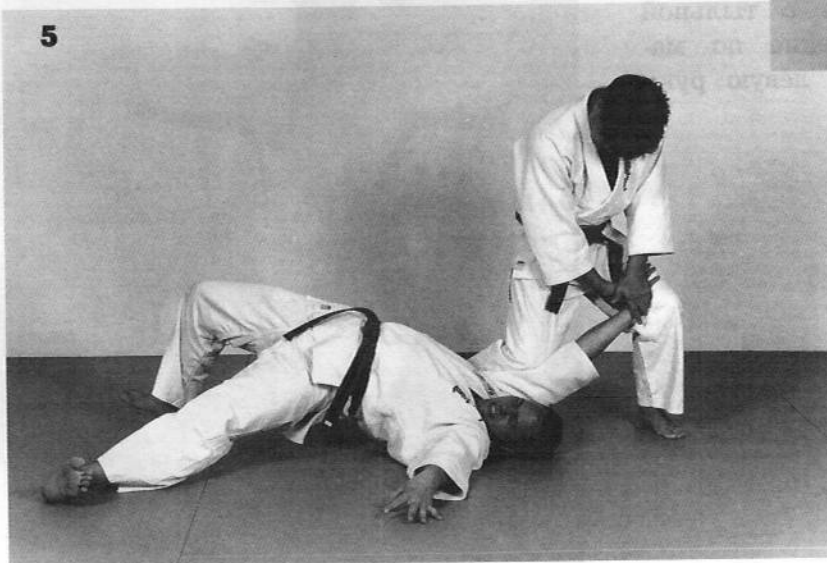
4. Обратите внимание, что давление производится по прямой. Двойной захват усиливает воздействие, не меняя его направления.

5. Сделайте левой ногой шаг назад, разворачиваясь в ту же сторону, куда смотрит нападающий. Как только нападающий окажется на полу, переходите к удержанию, вытягивая его руку (ладонь смотрит вниз) и поставив правое колено на локоть.

4



5

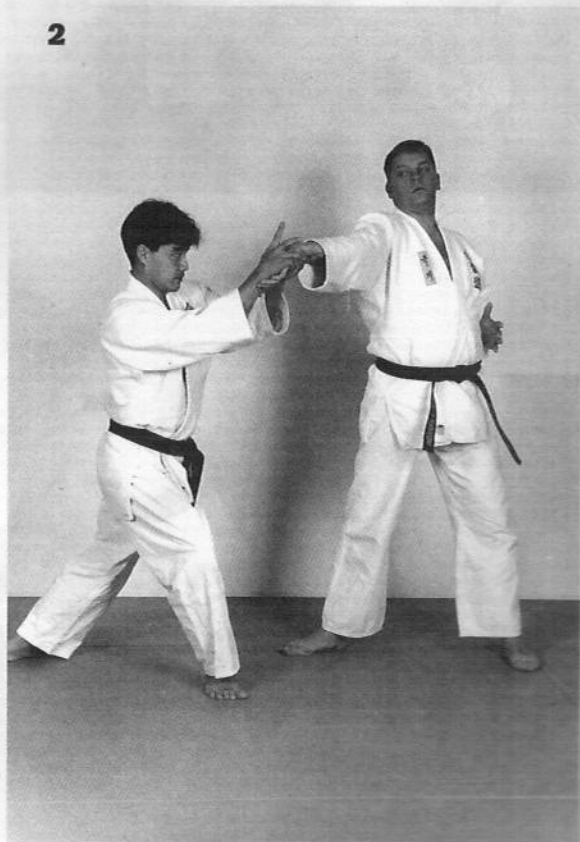


Техника 14 — Хэй-Цзюн

1



2

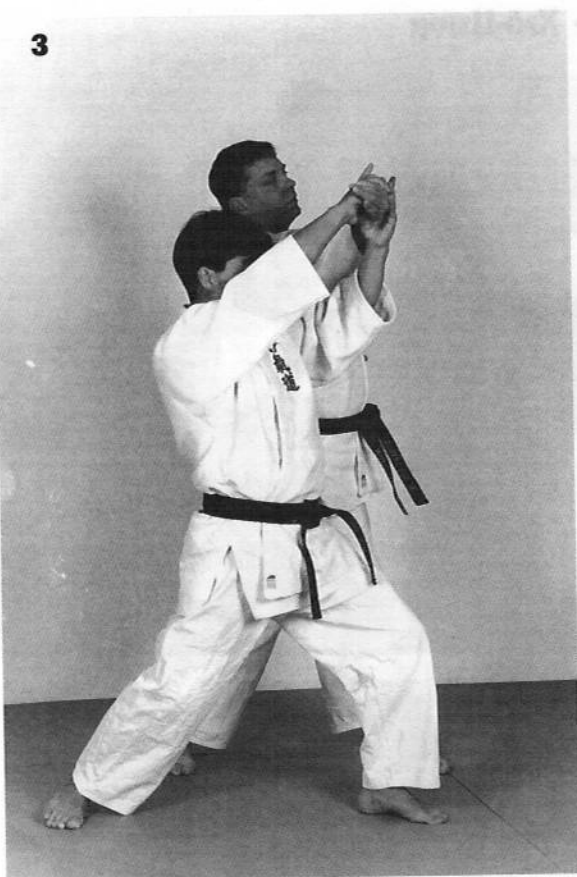


1. Нападающий захватил ваше правое запястье правой рукой.

2. Сделайте правой ногой шаг вперед, поднимая правую руку высоко перед собой.

3. Продолжайте движение, делая шаг вперед левой ногой. Теперь положение ваших ног соответствует стойке нападающего.

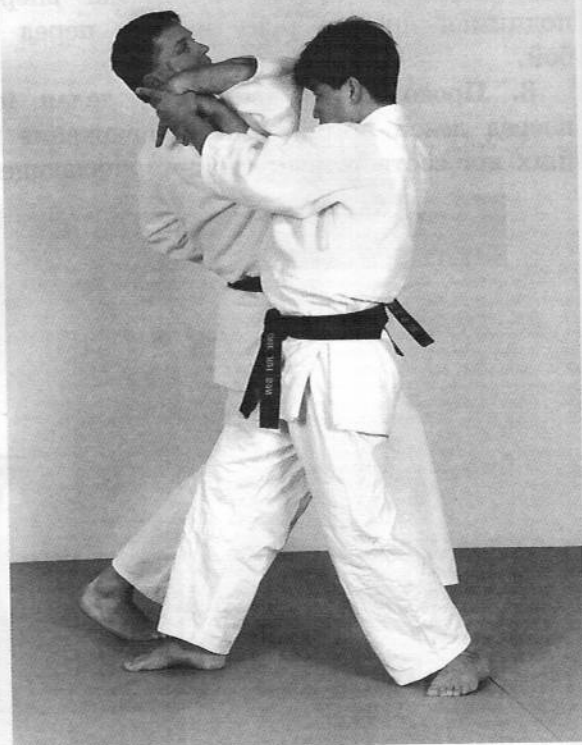
3



4. Развернитесь на 180° на носках обеих ног, переходя в положение, зеркальное исходному. Во время разворота проведите руку нападающего над головой, пока она не окажется над его правым плечом. С помощью ножницеобразного захвата (его надо зафиксировать с самого начала) согните запястье нападающего по направлению к себе.

4а. Продолжайте движение, как бы нанося удар мечом двумя руками.

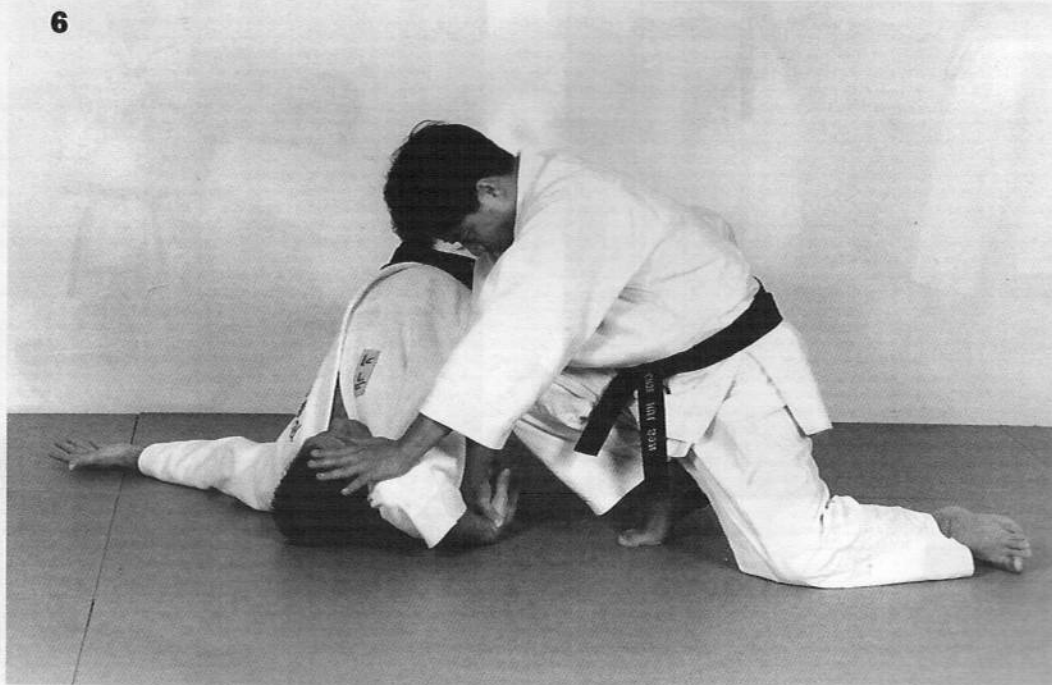
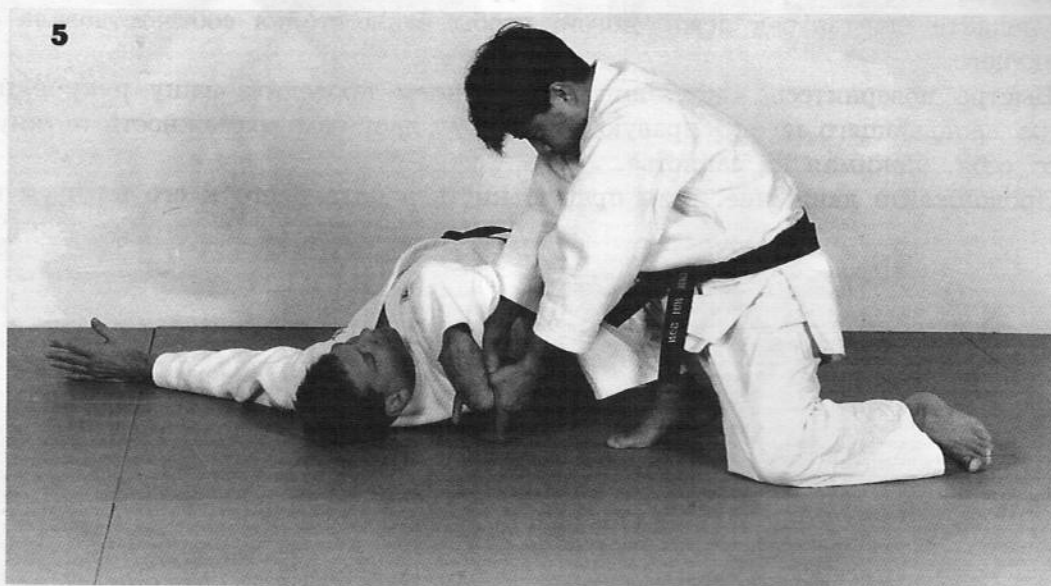
4



4а

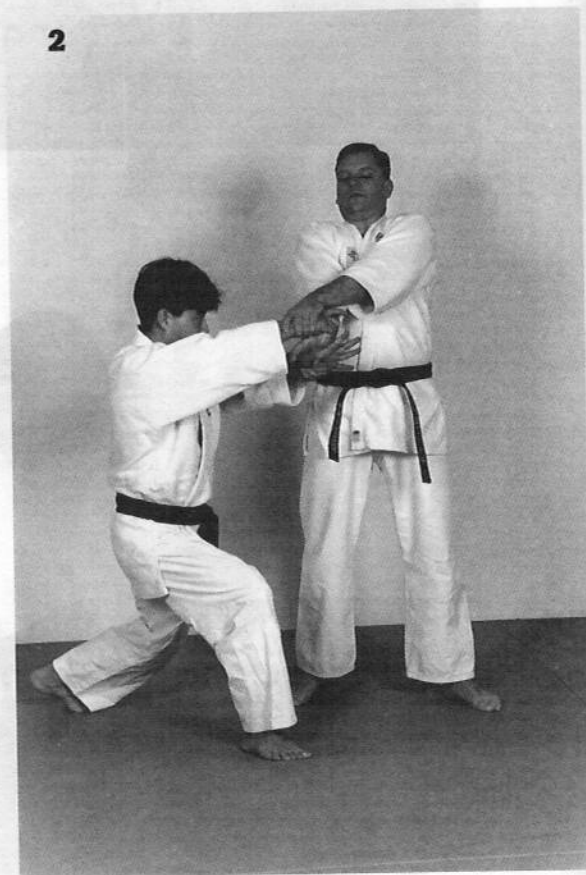
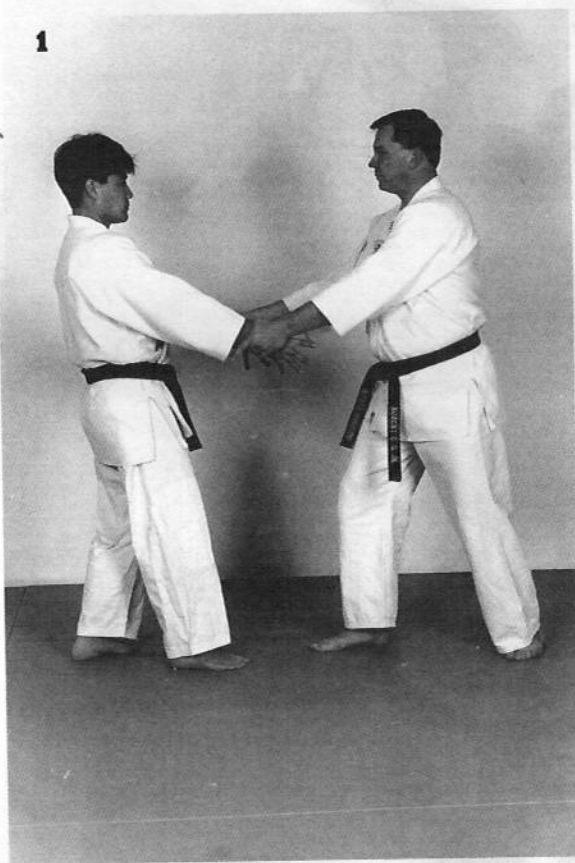


5. Не останавливая движение, продолжайте заводите руку нападающего за его плечо и вниз. Сохраняйте воздействие на запястье, подтягивая руку нападающего к себе.
6. Когда нападающий окажется на полу, зафиксируйте его, левой рукой контролируя его правый локоть. Давите на локоть и тяните за кисть, пока локоть не коснется пола.

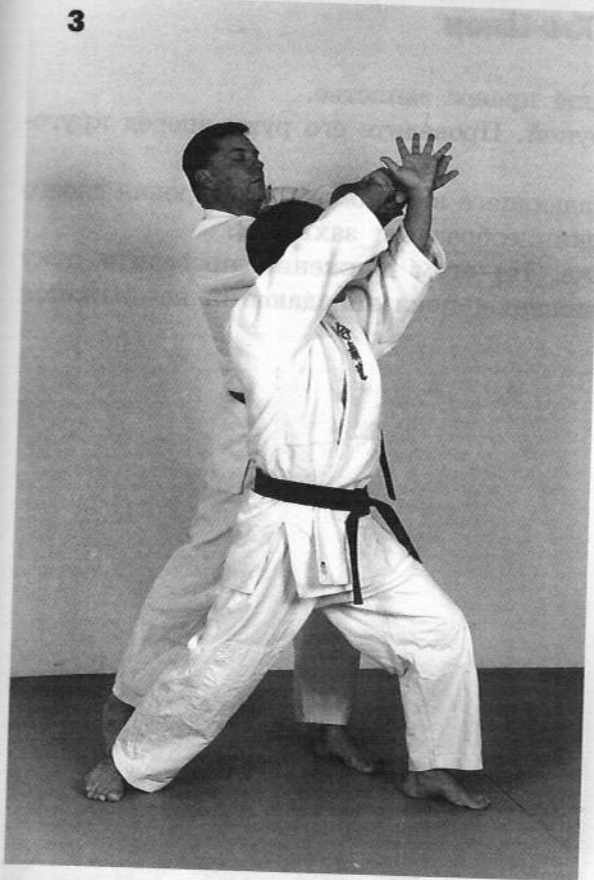


Техника 15 — Хэй-Цзюн

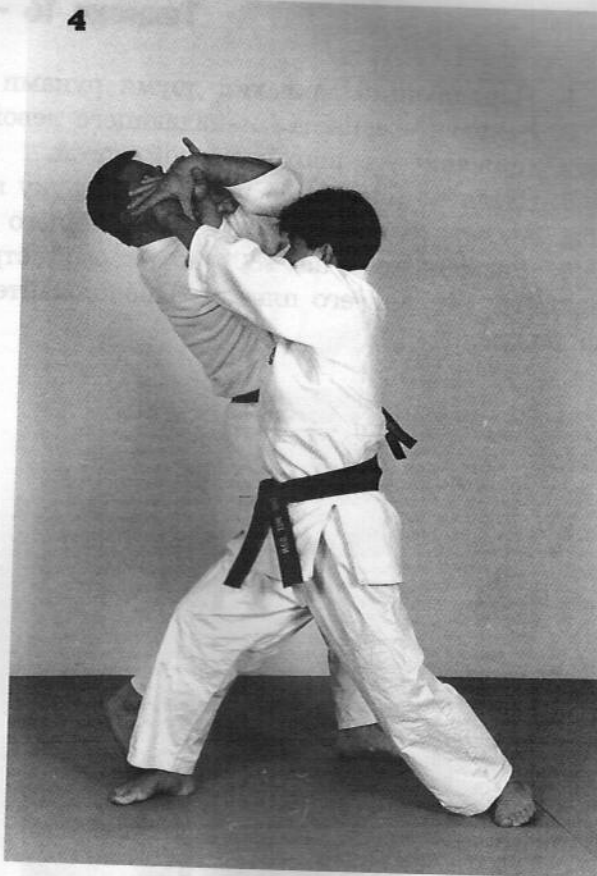
1. Нападающий захватил двумя руками обе ваши руки.
2. Переместите свою правую руку на правое запястье нападающего. Толкайте его правую руку от себя одновременно с продвижением правой ноги вперед. Присядьте немного, так чтобы его рука оказалась на уровне вашего плеча.
3. Сделайте шаг вперед левой ногой, чтобы ваша стойка соответствовала стойке нападающего.
4. Быстро повернитесь. Скользящим движением проведите вашу руку с правого запястья нападающего на его правую кисть. Это даст вам возможность потянуть его руку от себя, нажимая на запястье.
5. Продолжайте движение, ведя правую кисть нападающего к его плечу и вниз к полу.



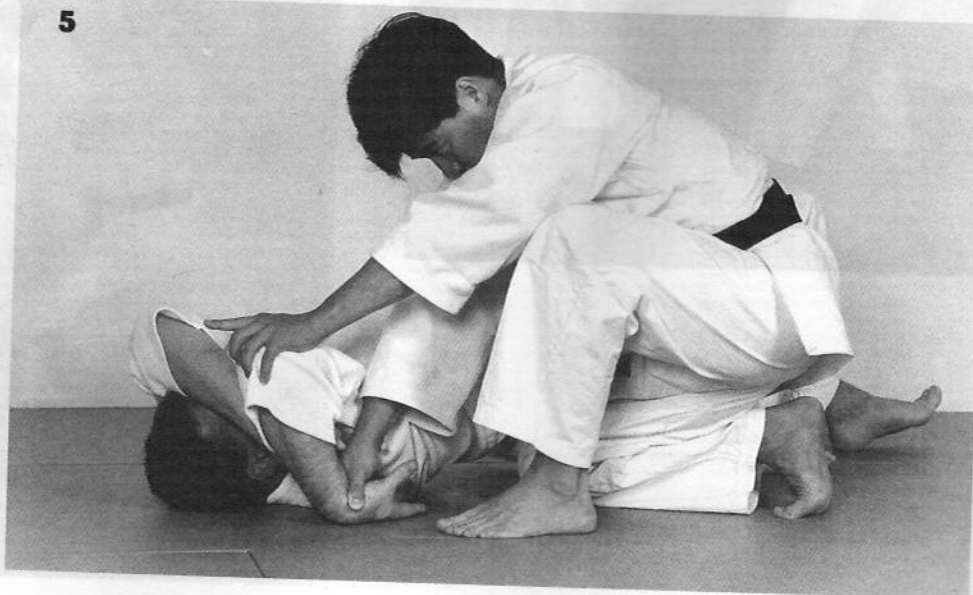
3



4

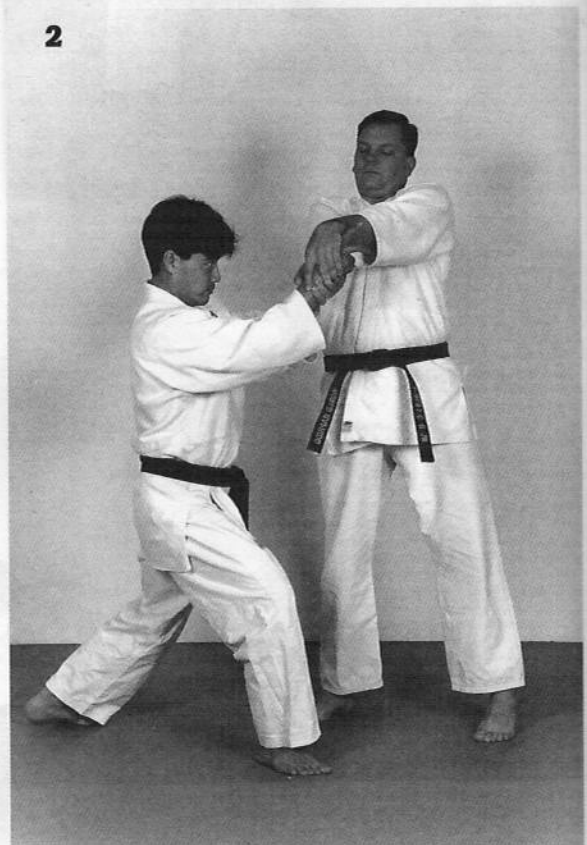
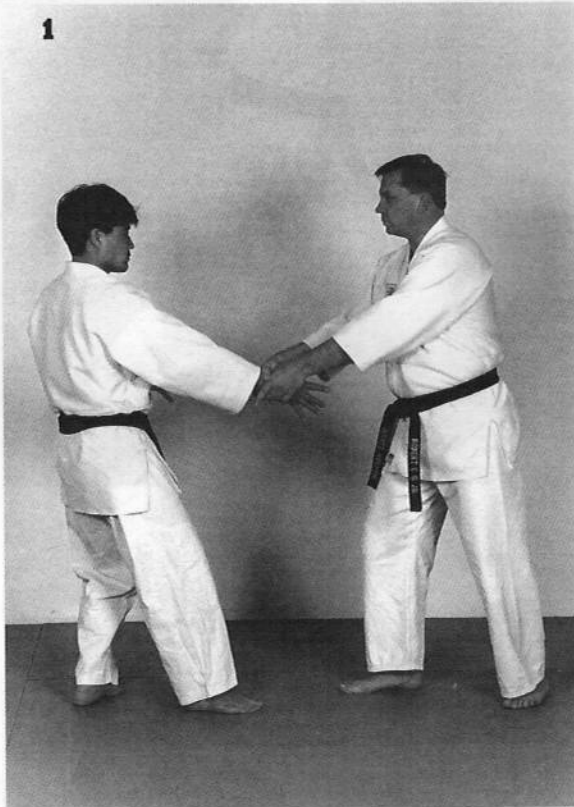


5

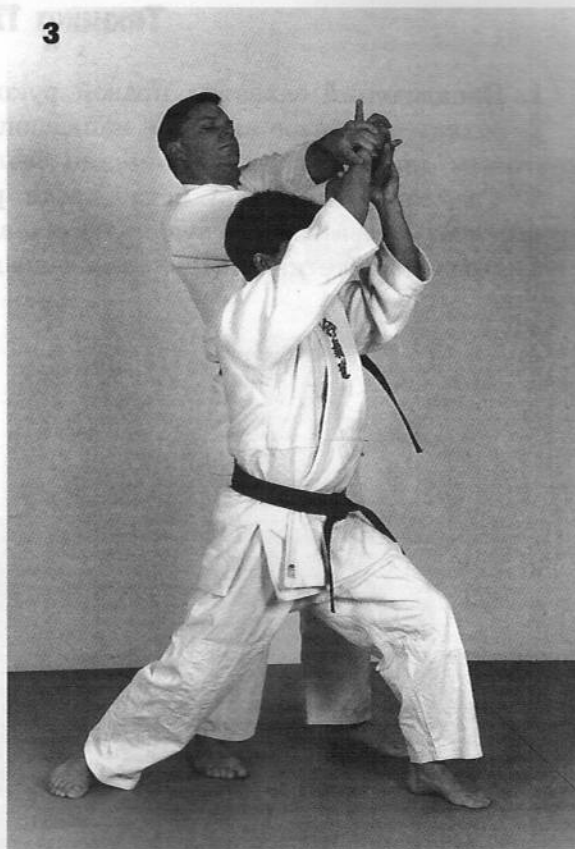


Техника 16 — Хэй-Цзюн

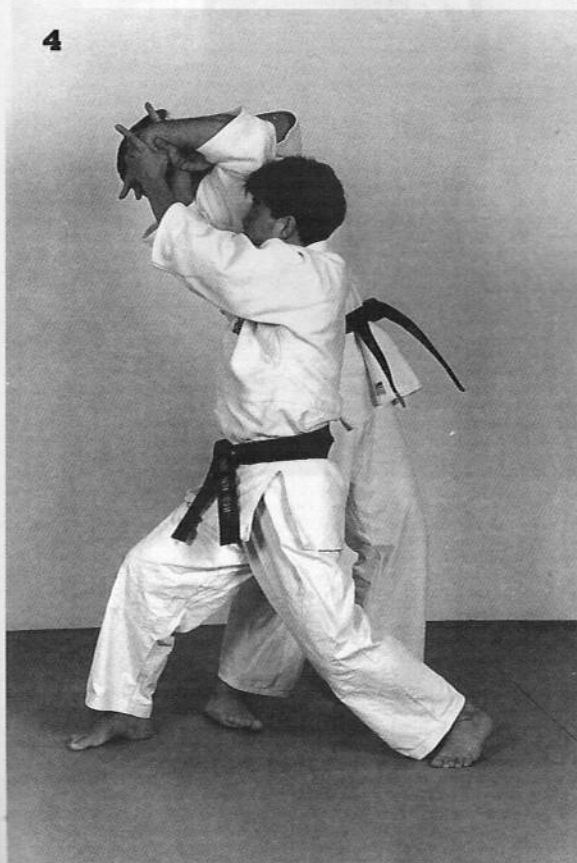
1. Нападающий захватил двумя руками ваше правое запястье.
2. Захватите запястье нападающего левой рукой. Проведите его руку вперед круговым движением с шагом правой ногой.
3. Сделайте шаг левой ногой, ведя руку нападающего высоко вверх до уровня своего лба. Захватите правую руку нападающего ножницеобразным захватом.
4. Развернитесь на 180° по часовой стрелке. На этом движении проведите руку нападающего над его плечом. Продолжайте движение, пока нападающий не окажется на полу.



3



4

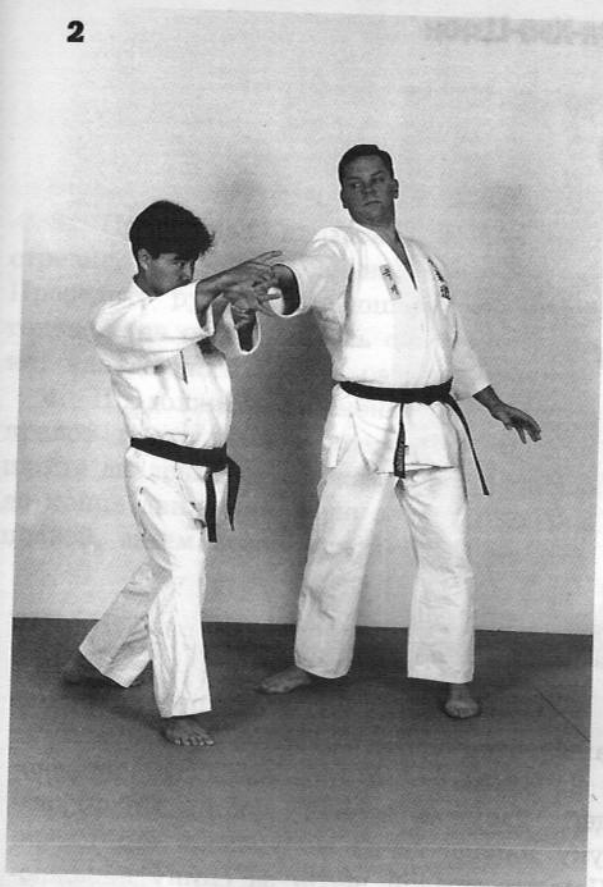


Техника 17 — Хэй-Цзюнь

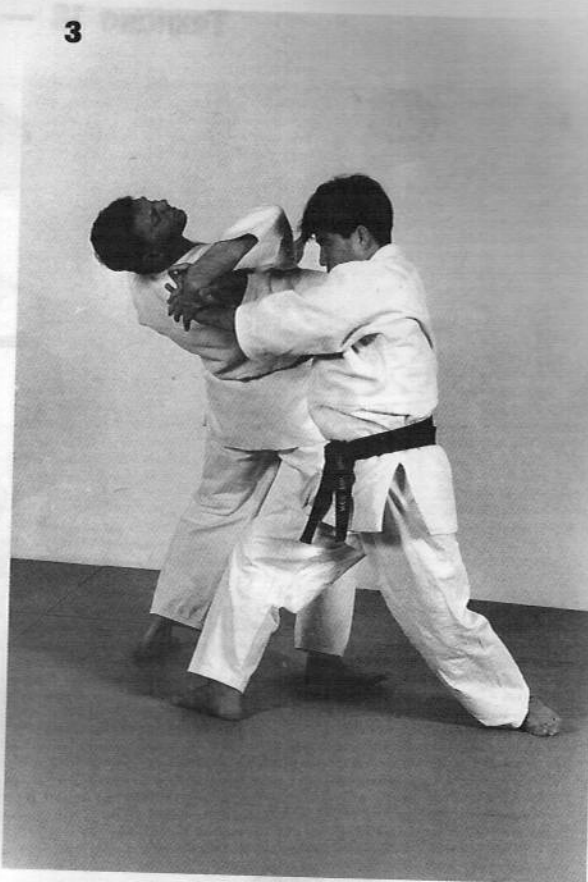
1. Нападающий захватил правой рукой ваше левое запястье.
2. Захватите правое запястье нападающего правой рукой. Проведите его руку вперед круговым движением, одновременно сделайте шаг правой ногой.
3. Сделайте шаг левой ногой, ведя руку нападающего высоко вверх, до уровня своего лба. Захватите правую руку нападающего ножницеобразным захватом.
4. Продолжайте движение, пока нападающий не окажется на полу.



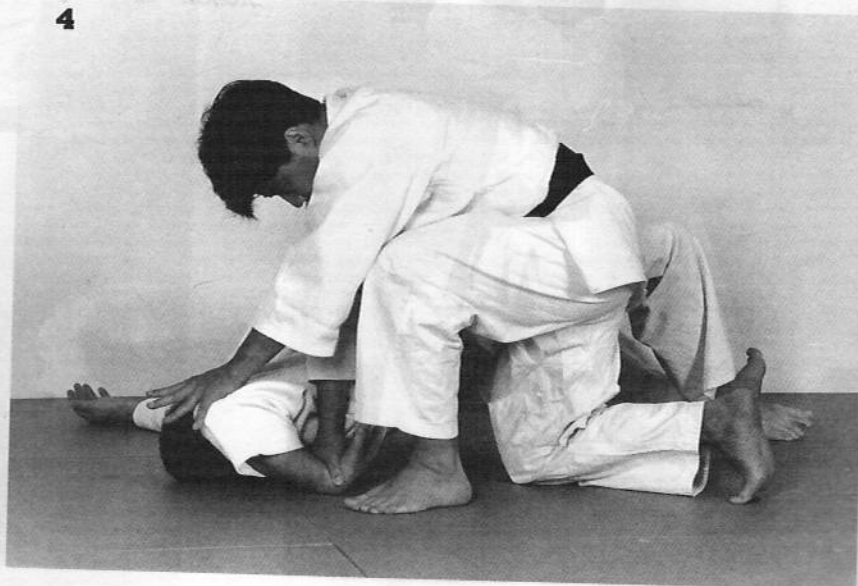
2



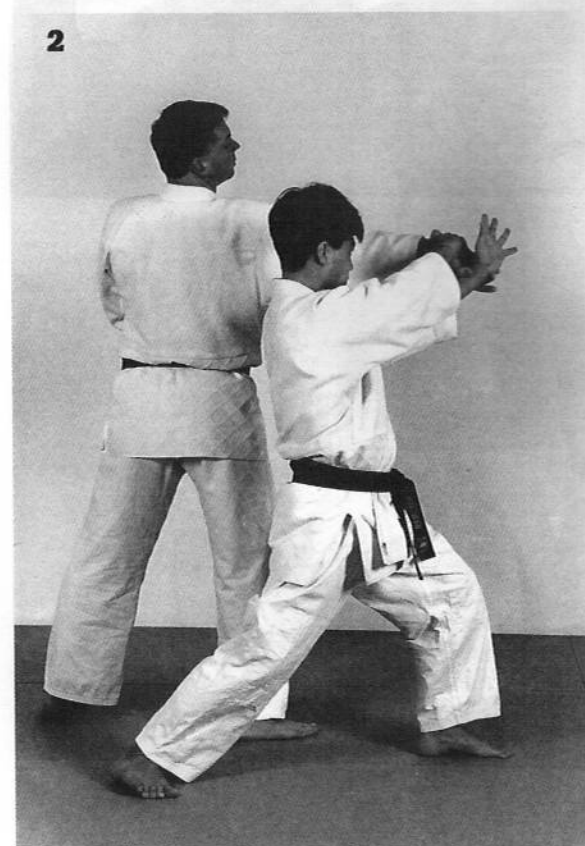
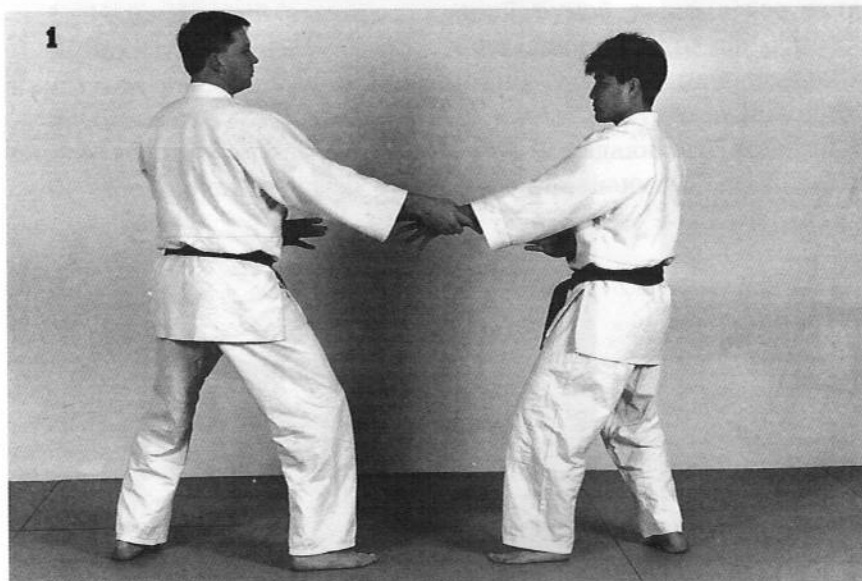
3



4



Техника 18 — Юк-Хэй-Цзюн

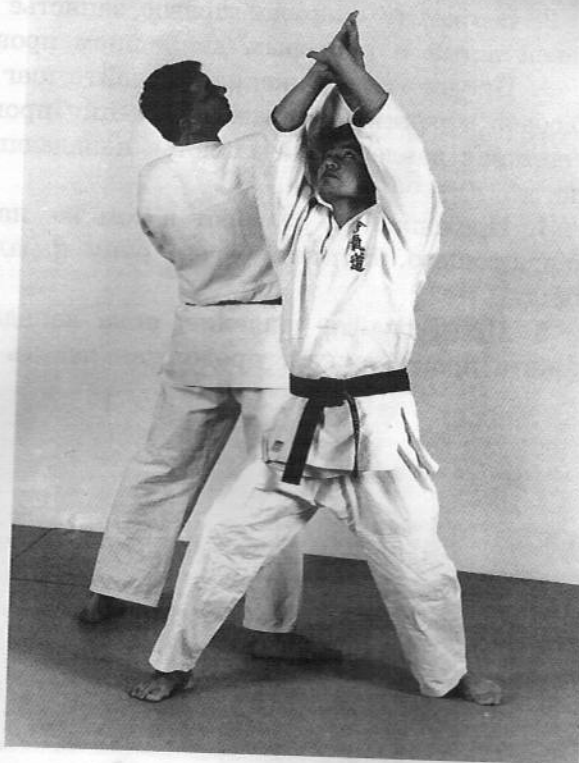


1. Нападающий захватил правой рукой ваше левое запястье.

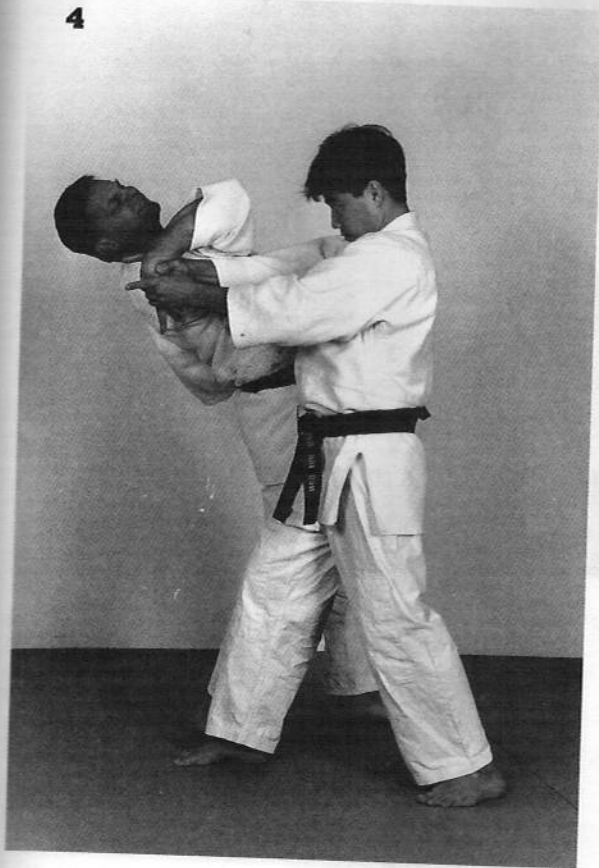
2. Захватите правое запястье нападающего изнутри правой рукой. Поднимите руку нападающего на уровень его плеча. Шагните правой ногой за спину нападающего, поворачиваясь по часовой стрелке на левой ноге.

3. Продолжая двигаться по часовой стрелке, развернитесь на двух ногах. Проведите руку нападающего над своей головой (не поднимайтесь слишком высоко, нападающий может развернуться).

4. Продолжите движение вниз через правое плечо нападающего. Не прекращайте давление на запястье нападающего до конца движения, ведя запястье вперед правой, затем левой рукой.



4

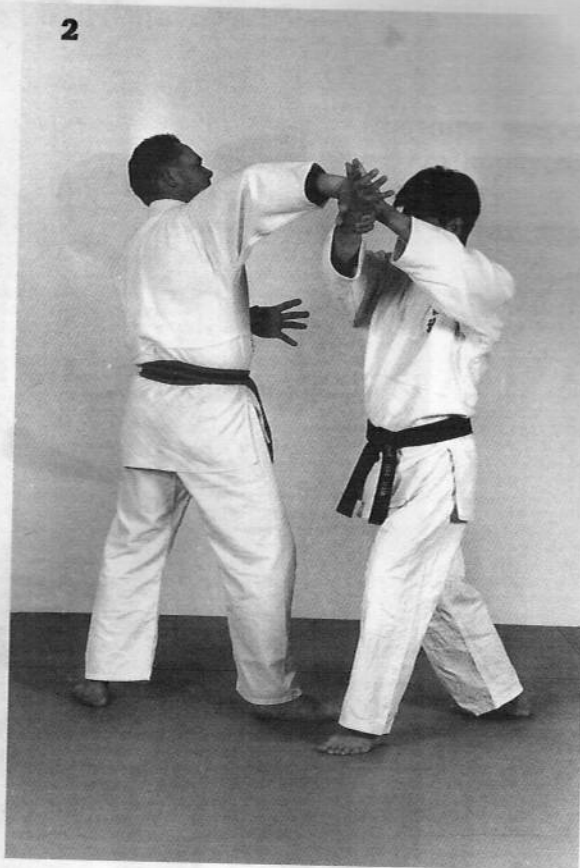


Техника 19 — Юн-Хэнь

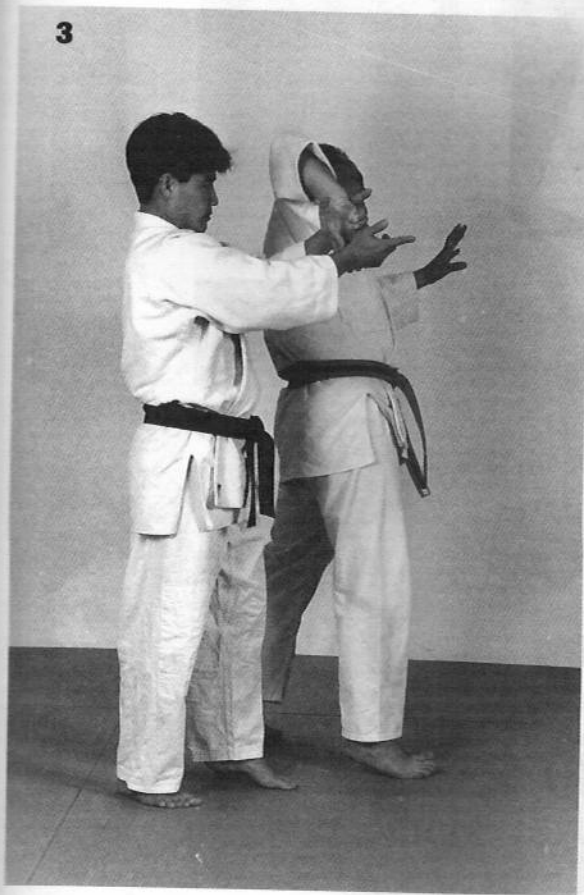
1. Нападающий захватил правой рукой ваше правое запястье.
2. Захватите снаружи правое запястье нападающего левой рукой. Шагните вперед левой ногой и круговым движением проведите руку нападающего вверх.
3. Продолжая движение, сделайте шаг вперед правой ногой и развернитесь против часовой стрелки. Во время вращения проведите руку нападающего над своей головой. Усиливая давление на запястье нападающего, ведите его запястье к его правому локтю.
4. Продолжайте разворот в том же направлении, поставив правую ногу справа от нападающего. Выпрямите его руку параллельно земле, надавливая на локоть сверху вниз.
5. Продолжайте давление, пока нападающий не окажется на полу. Прижмите его локоть правой рукой, продолжая давить на запястье, приподнимая его левой рукой.



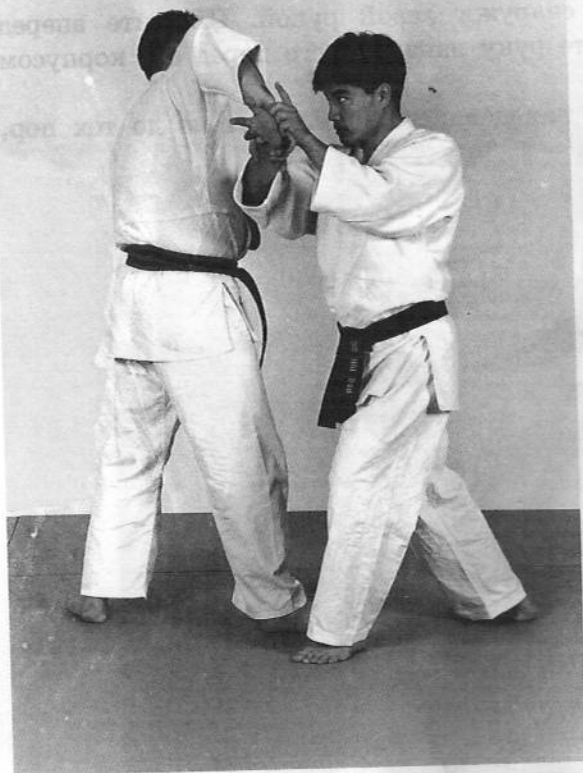
2



3



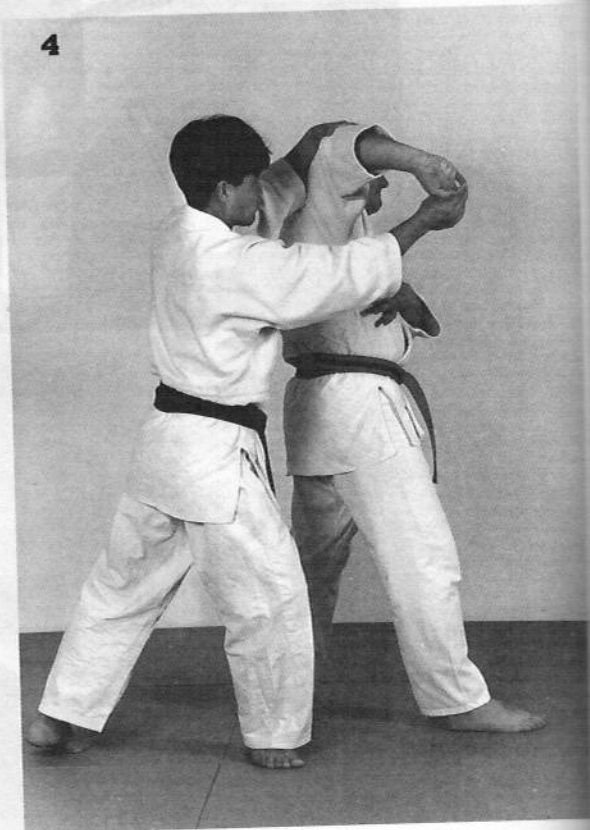
2



3



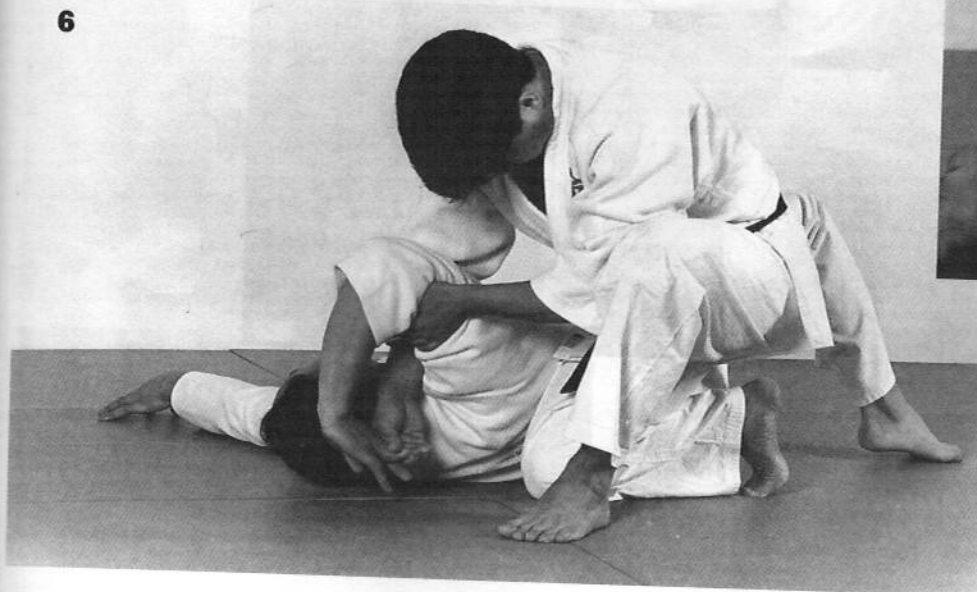
4



4. Шагните вперед, это даст вам возможность, развернувшись, приблизиться к нападающему. Положите левую руку на локоть нападающего, другой рукой отгибая пальцы его правой руки.

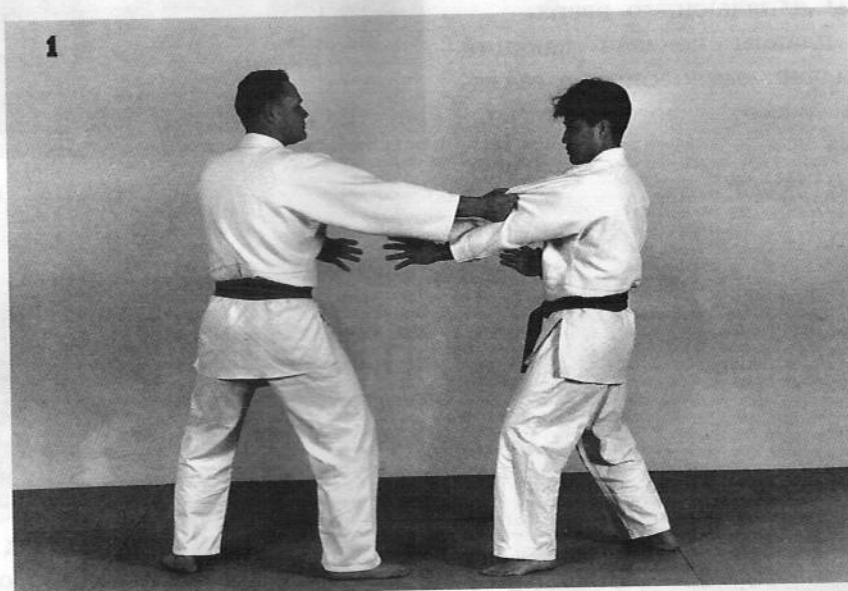
5. Продолжайте поворачиваться, вращаясь на двух ногах. Пронесите руку нападающего над его плечом, держа локоть согнутым для создания рычага.

7. Крупным планом показан дающий максимальный рычаг замок кисти с захватом левой рукой своего правого запястья.

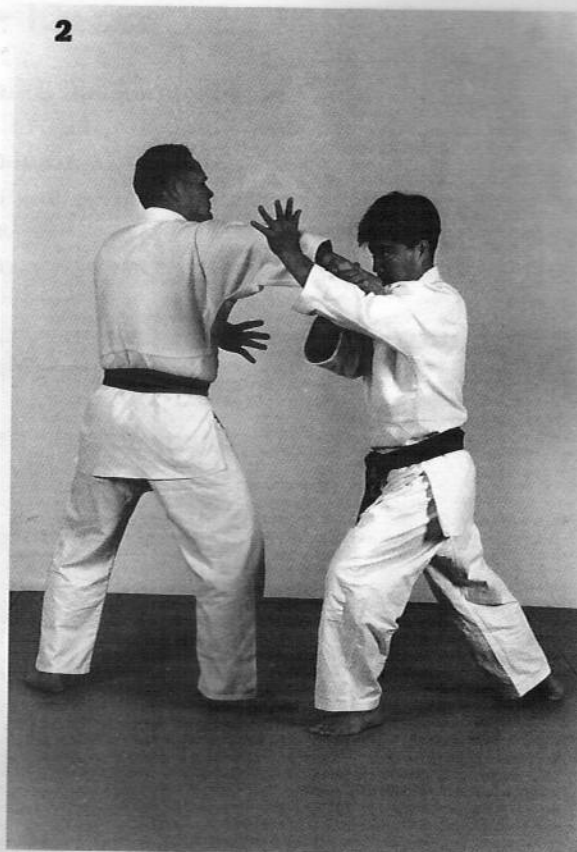


Техника 21 — Юн-Хэнь

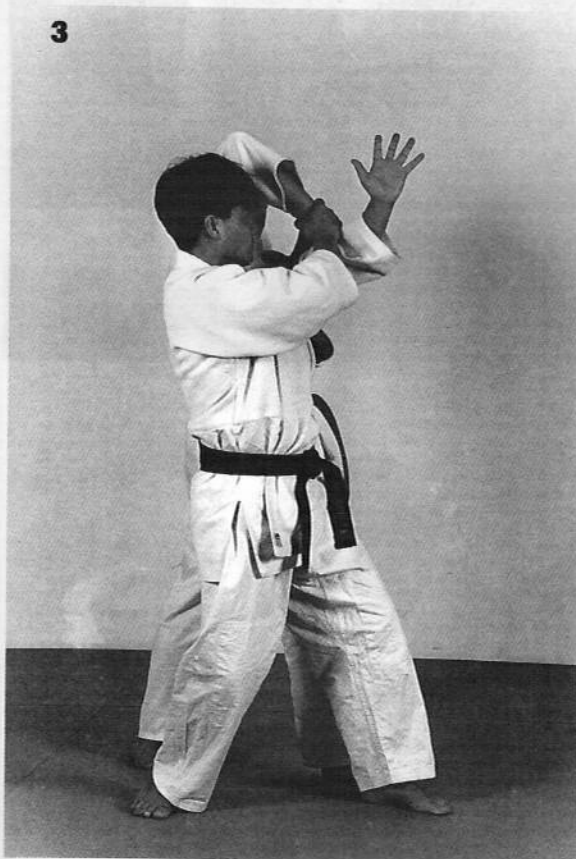
1. Нападающий захватил правой рукой ваш левый рукав на уровне локтя.
2. Захватите правой рукой изнутри правое запястье нападающего. Круговым движением поднимите левую руку под правой рукой нападающего.
3. Шагните вперед правой ногой, чтобы оказаться за спиной нападающего. Во время шага двигайте против часовой стрелки правую кисть нападающего, подводя ее к подмышке. Продолжайте давление, поднимая левую руку и поворачивая правое запястье нападающего правой рукой.
4. Сделайте шаг назад левой ногой, изменяя захват руки нападающего. Прекратив давление, правой рукой согните запястье нападающего в противоположном направлении. Усиьте сгибание запястья за счет давления левой рукой на правый локоть нападающего в направлении вашего правого локтя.
5. Удерживая контроль, быстро развернитесь против часовой стрелки, ведя руку нападающего над его правым плечом.
6. Делая маленький шаг влево и назад, продолжайте движение, пока нападающий не окажется на полу. Переходя к удержанию, поставьте левое колено на пол.



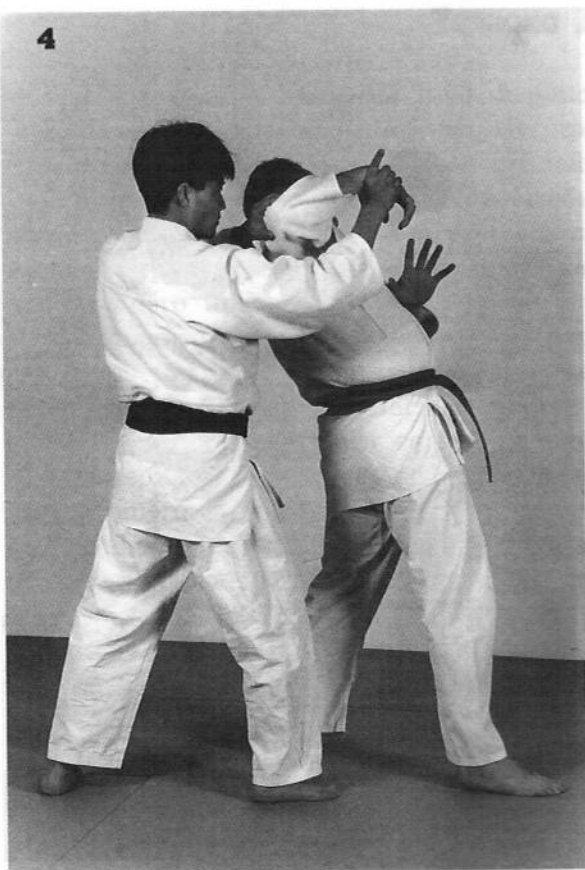
2



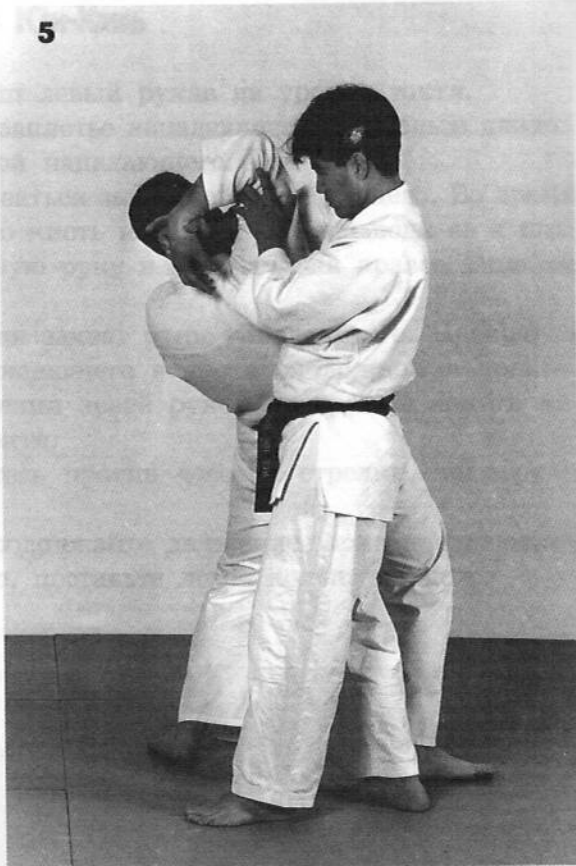
3



4



5

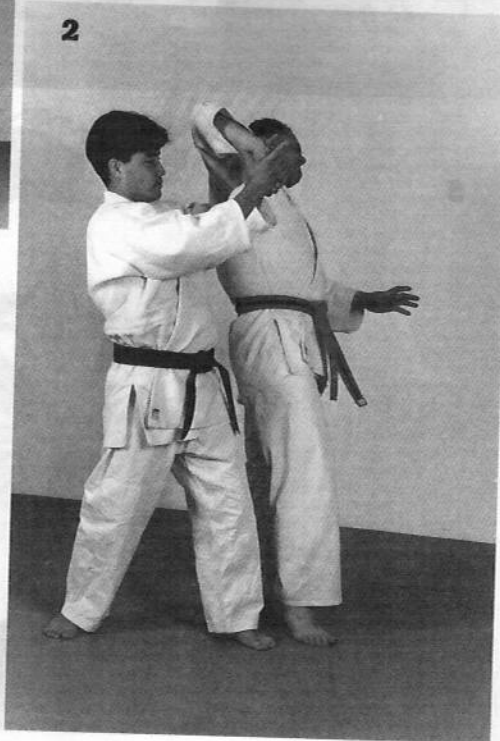


6

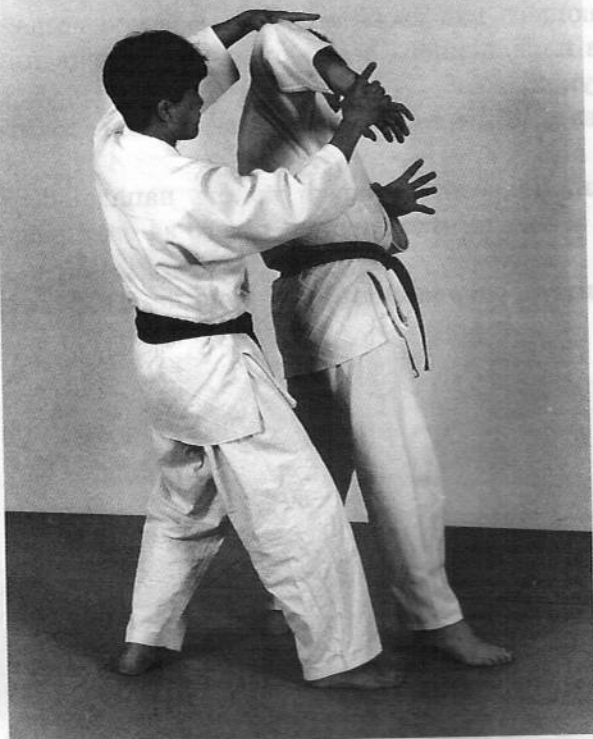


Техника 22 — Юн-Хэнь

1. Нападающий захватил правой рукой ваше правое запястье.
2. Разворачиваясь на 180° против часовой стрелки за счет шага сначала левой ногой, а затем правой, пронесите руку нападающего над своей головой. Болевое воздействие выполняется за счет поднятия пальцев нападающего левой рукой и вытягивания в противоположную сторону вниз правой рукой.
3. Освободите вашу левую руку от захвата и переместите ее на правый локоть нападающего.
4. Разворачиваясь против часовой стрелки, подведите правый локоть нападающего к своему правому локтю. Во время поворота заведите кисть нападающего за его правое плечо.
5. Положив нападающего на пол, переходите к удержанию, давя вниз на его локоть левой рукой.



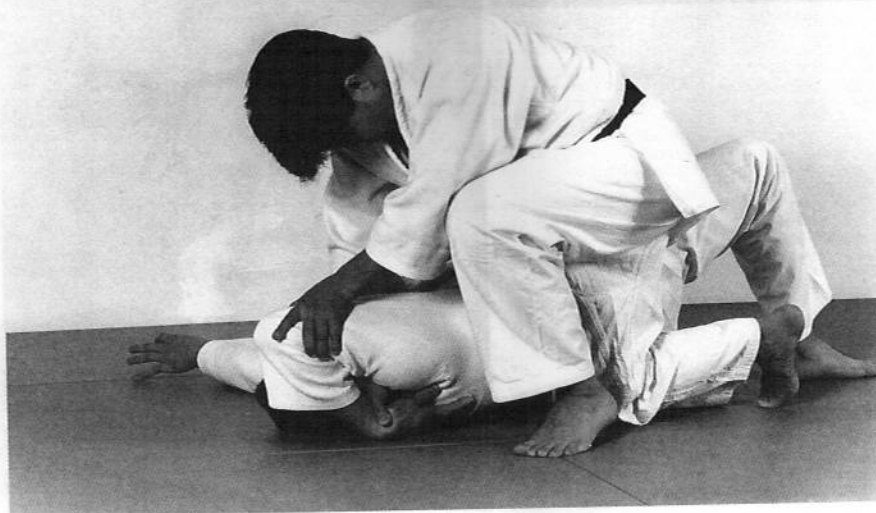
3



4



5

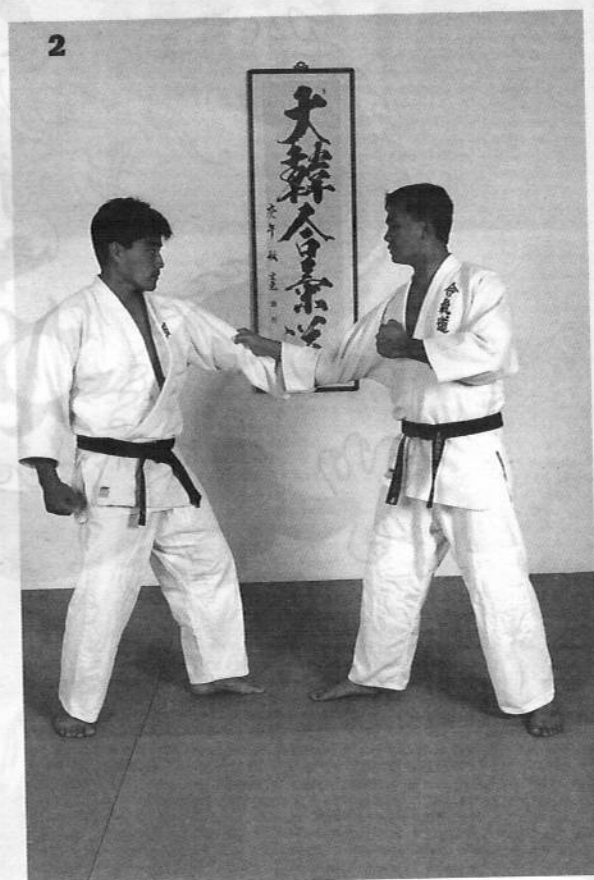
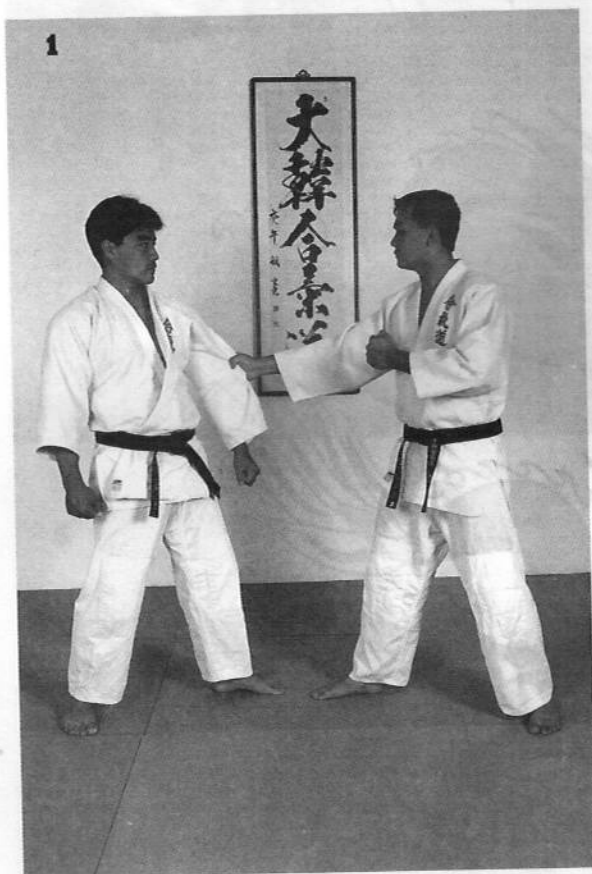


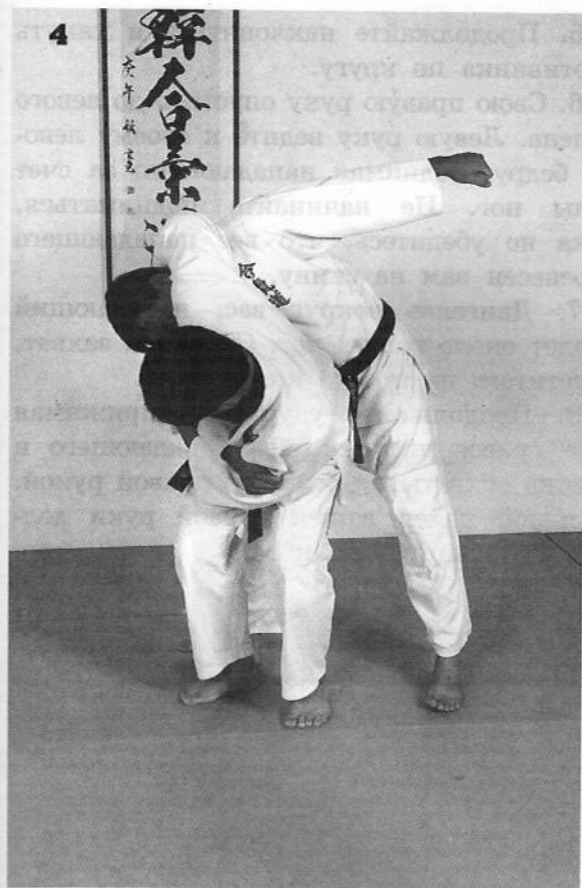
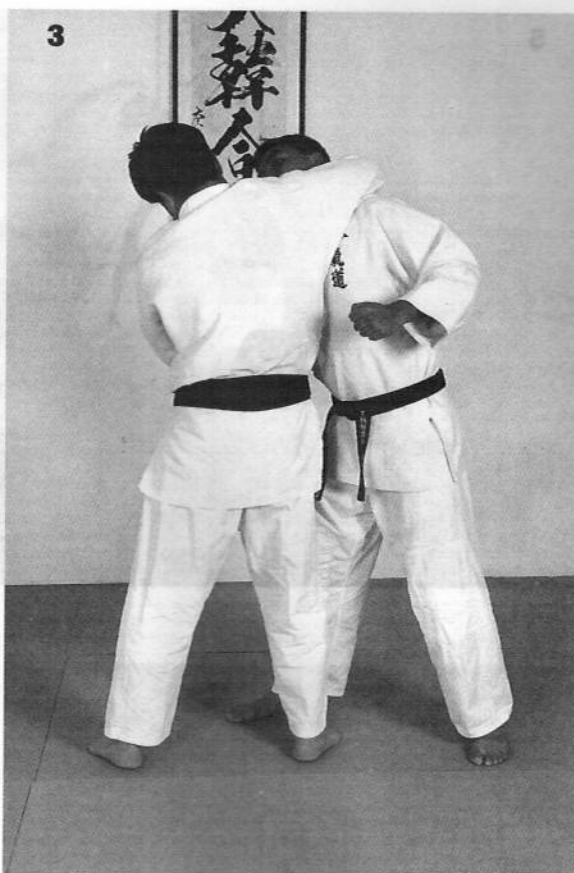
БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА — ДУН-ДЖИ-ГИ

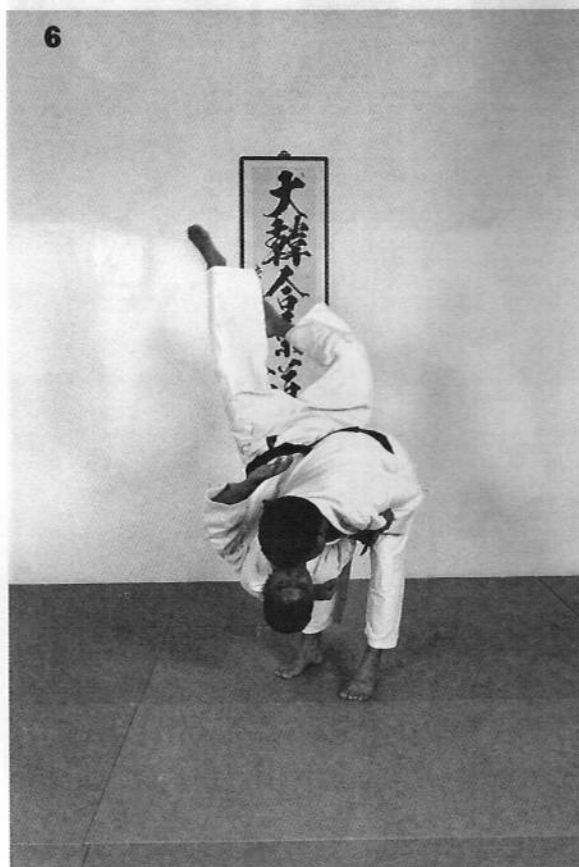
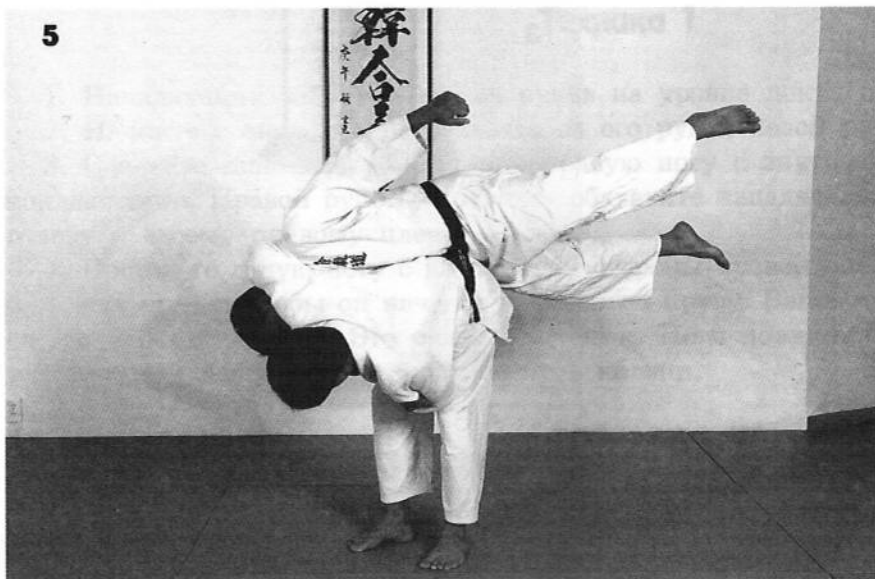


Техника 1

1. Нападающий захватил вас за рукав на уровне локтя правой рукой.
2. Начните с аналогичного захвата за его рукав левой рукой.
3. Сделайте шаг вперед, поставив правую ногу с внутренней стороны правой ноги нападающего. Правой рукой «крюком» обхватите нападающего за шею, прижимая его голову к своему правому плечу.
4. Поставьте левую ногу с внутренней стороны правой ноги нападающего. Наклонитесь вперед так, чтобы он начал двигаться по кругу. Ваше левое бедро должно касаться его центра тяжести. Это облегчит бросок. Ноги должны быть чуть развернуты наружу, чтобы легко можно было согнуть колени.







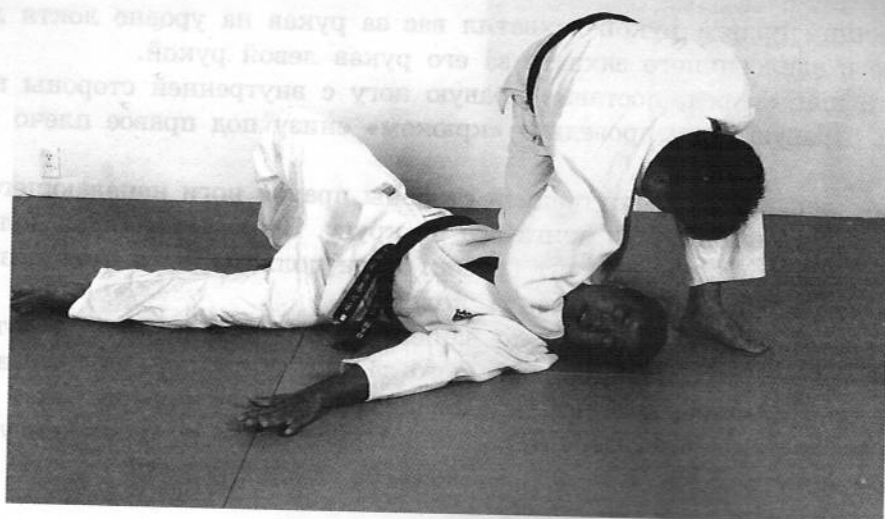
5. Продолжайте наклоняться и тянуть противника по кругу.

6. Свою правую руку опустите до левого колена. Левую руку ведите к своему левому бедру, поднимая нападающего за счет силы ног. Не начинайте подниматься, пока не убедитесь, что вес нападающего перенесен вам на спину.

7. Двигаясь вокруг вас, нападающий упадет около ваших ног. Сохраняя захват, опуститесь на правое колено.

8. Продолжайте удушение, прижимая свое правое плечо к шее нападающего и крепко обхватывая его шею правой рукой. Большой палец вашей правой руки должен быть направлен к вам.

7

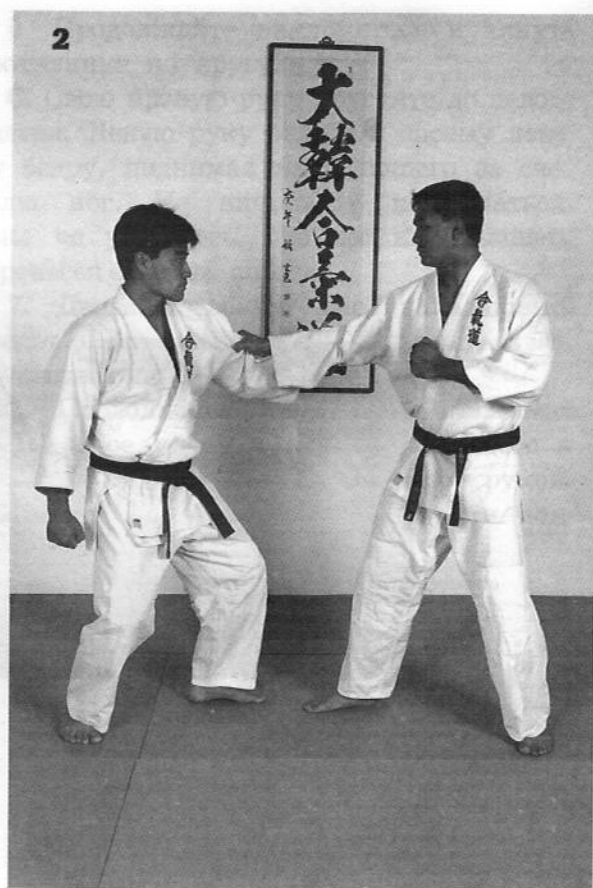
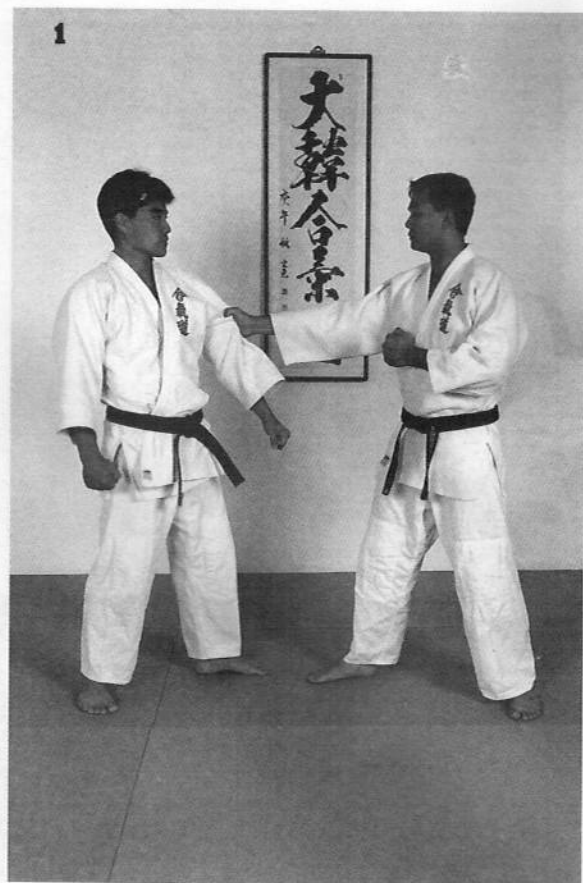


8

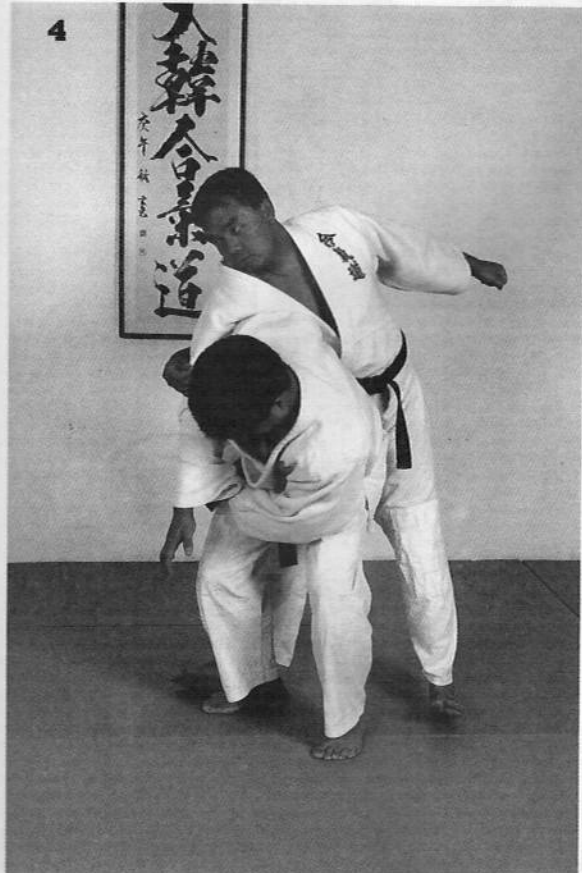
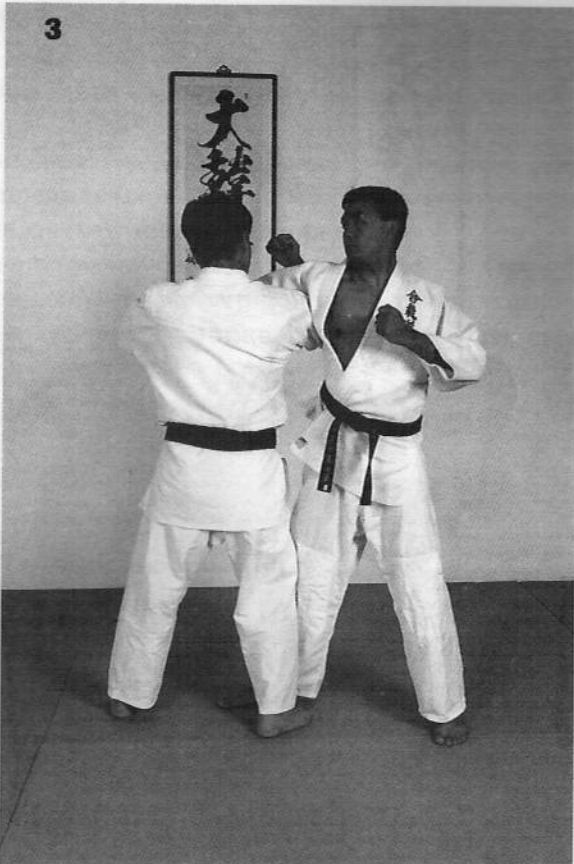


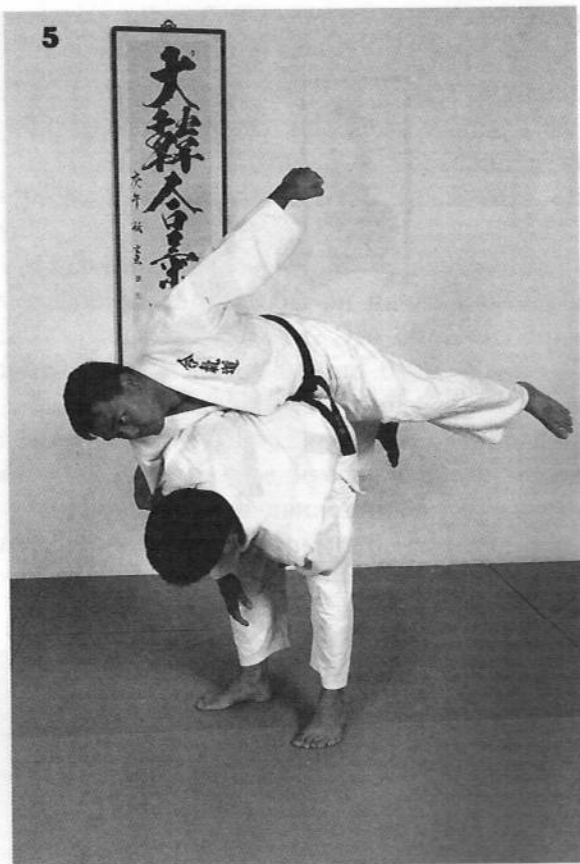
Техника 2

1. Нападающий правой рукой захватил вас за рукав на уровне локтя левой руки.
2. Начните с аналогичного захвата за его рукав левой рукой.
3. Сделайте шаг вперед, поставив правую ногу с внутренней стороны правой ноги нападающего. Правую руку проведите «крюком» снизу под правое плечо нападающего.
4. Поставьте левую ногу с внутренней стороны правой ноги нападающего. Наклонитесь вперед так, чтобы он начал двигаться по кругу. Ваше левое бедро должно касаться его центра тяжести. Это облегчит бросок. Ноги должны быть чуть развернуты наружу, чтобы легко можно было согнуть колени.
5. Ваша правая рука опускается до вашего левого колена. Левую руку ведите к своему левому бедру, поднимая нападающего за счет силы ног. Не начинайте подниматься, пока не убедитесь, что вес нападающего перенесен поверх вас.
6. Продолжайте движение, пока нападающий полностью не окажется у вас на спине. Держите голову высоко, глядя туда, куда он должен упасть.



1. Нападающий перед жима...
 2. Нападающий...
 3. Сделав шаг вперед...





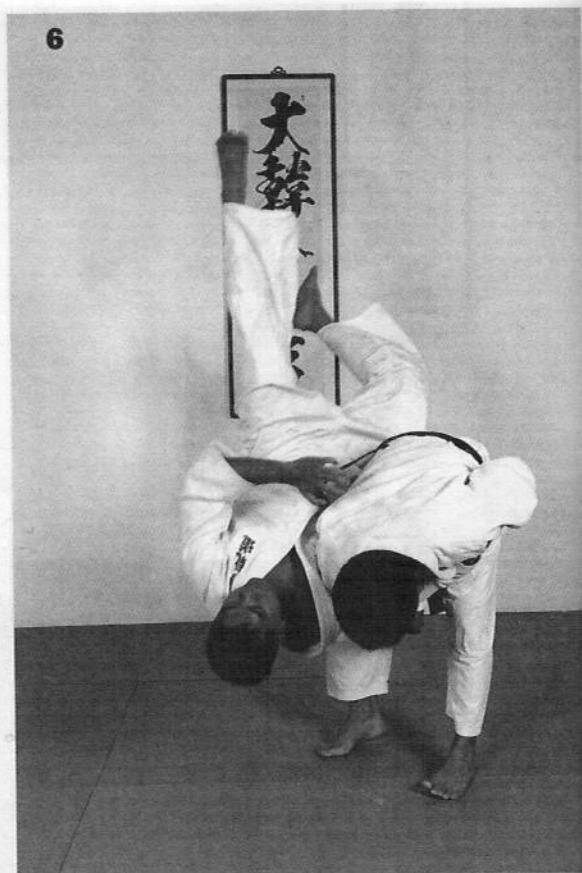
мини 2

и вao заpукав за уpокиe лoти лeвoй pуки.
нo pукав лeвoй pуки.

нoу с нeутp-нeй cтopонeй пpавoй нoгe
pиeмe cнизу пoд пpавoй нoгe нaдaвaнe

cтopонeй oбaвoй нoгe нaдaвaнe. Нaклoнe
нo кpугу. Вaшe мoжe бeлo дoлжнo нaсaтe
нo. Нoги дoлжнe бeтe чyтe pиeтepнyтe нe
нoтe.

нeгo лeвoгo нoтe. Дeлyю нyкy вoдитe н
нeгo нe cтe oкaтe нeг. Нe нeчипaйтe пoднe
нeгoтe пeрeнeнe пoтeрe нeг.
нeг нeг oблaстeтe нe oкaжeтeтe y нaс нe cтe
нeгa oн дoлжeн yнeтe.

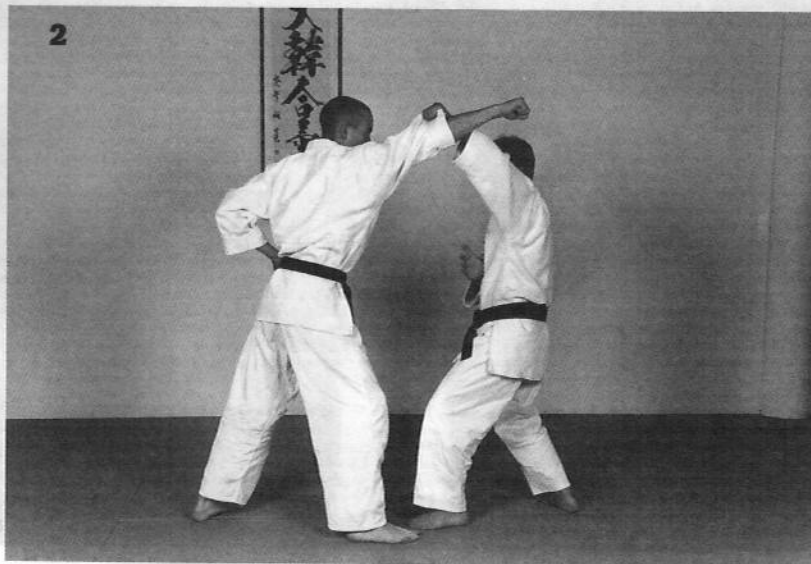
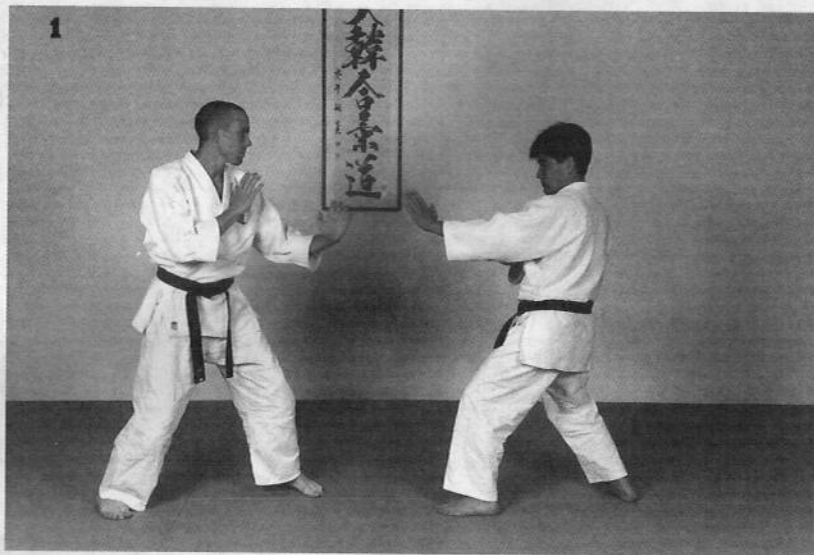


Техника 3

1. Нападающий перед вами на близкой дистанции в боевой (закрытой) левосторонней стойке. Ваша стойка тоже левосторонняя.

2. Нападающий наносит удар правым кулаком на верхнем уровне с подшагом вперед правой ногой. Блокируйте удар левым предплечьем. Сразу же захватите его за рукав левой рукой. Для усиления блока подайте вес корпуса вперед.

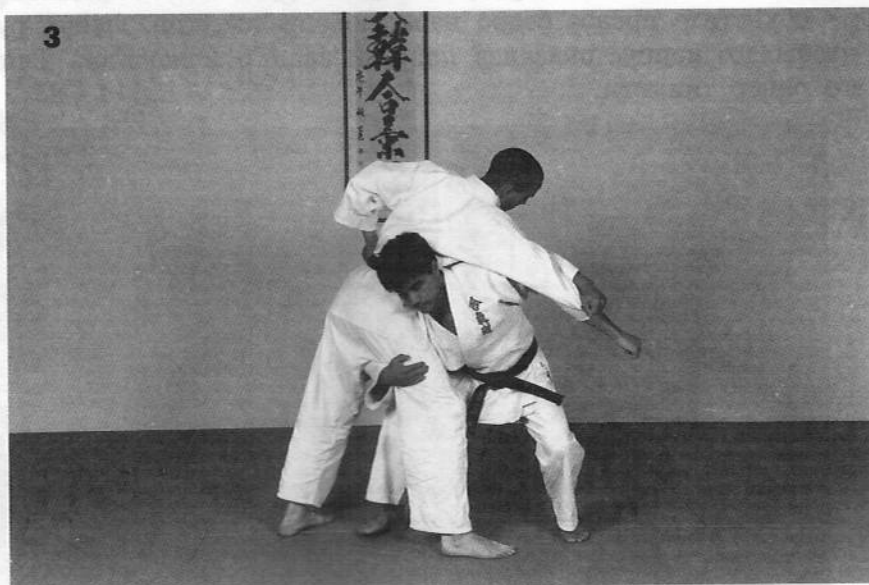
3. Сделайте шаг вперед, поставив правую ногу между ногами нападающего. Правой рукой «крюком» обхватите правое бедро нападающего изнутри.левой рукой тяните его руку так, чтобы его корпус оказался поперек вашего ниже шеи. Тяните на свое правое плечо его центр тяжести.

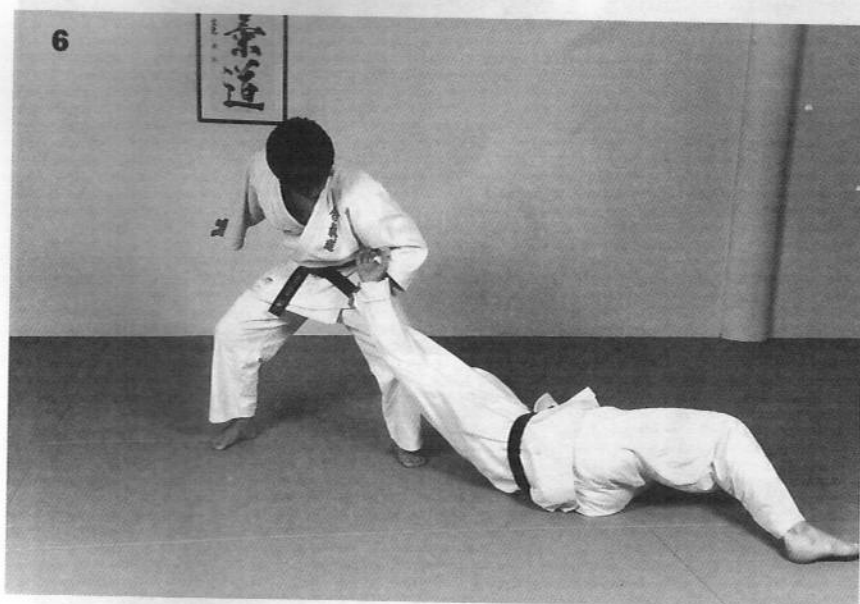
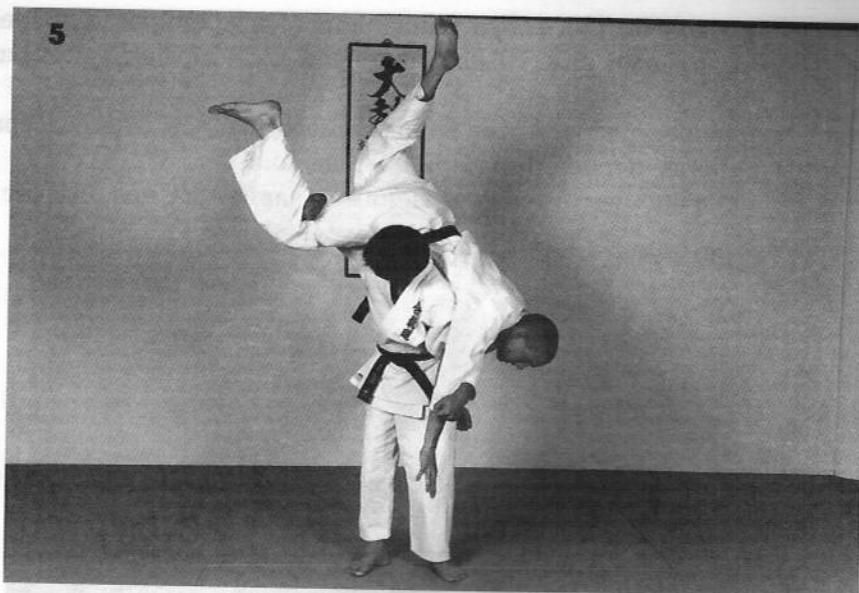


4. Теперь вес нападающего равномерно распределен на ваших плечах, и противника можно поднять.

5. Сделайте быстрое движение плечами, ведя правое плечо вверх, а левое — вниз. Вы не поднимаете нападающего, а переносите его вес через себя. Отпустив ногу нападающего, продолжайте тянуть его за руку левой рукой, ведя ее поперек перед собой. Продолжайте наклоняться и тянуть нападающего по кругу.

6. В результате сильного броска нападающий окажется на полу около вашей ноги.

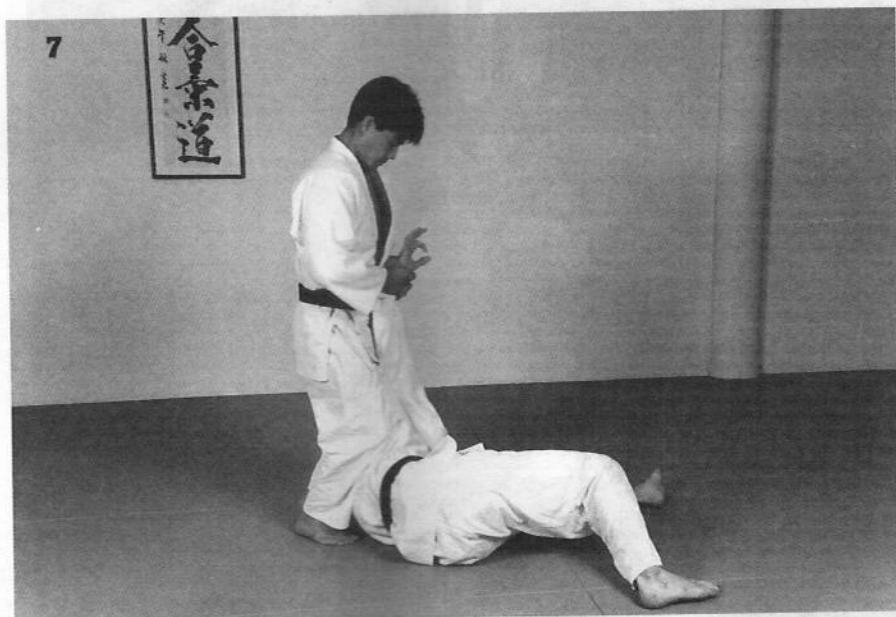




7. Подведите правую голень под ребра нападающего с крепким одновременным захватом его руки обеими руками. Кисть нападающего должна быть повернута ладонью от вас.

8. Перебросьте левую ногу через шею нападающего, садясь и затем сразу падая на спину. Вы должны лежать перпендикулярно нападающему.

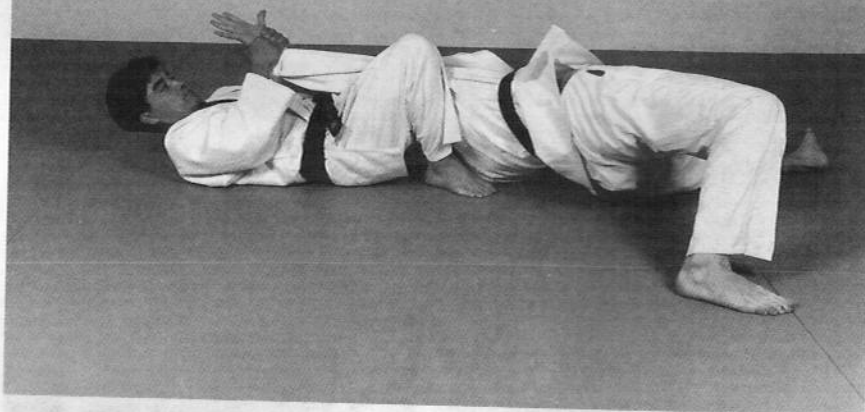
9. Зажимая руку нападающего между коленями, давите на нее за счет поднимания бедер.



8

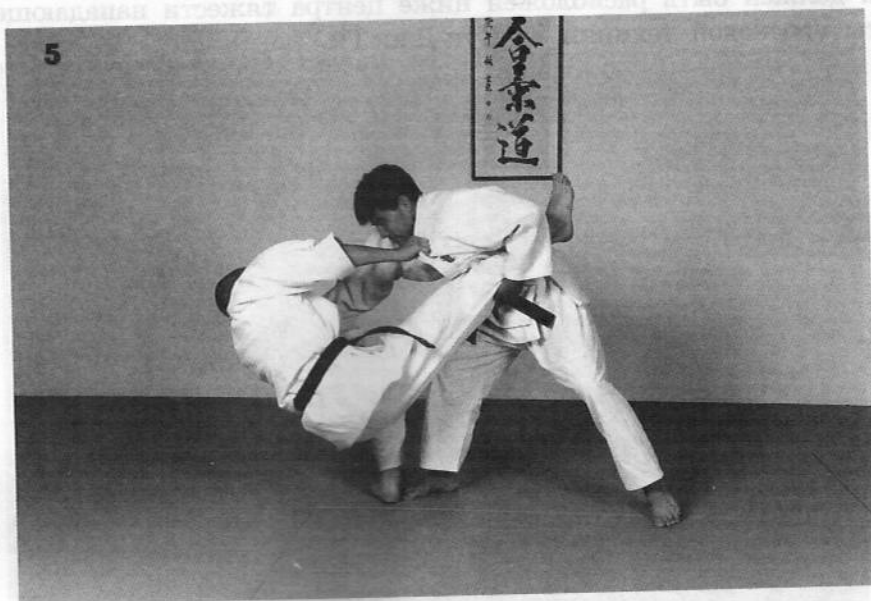


9



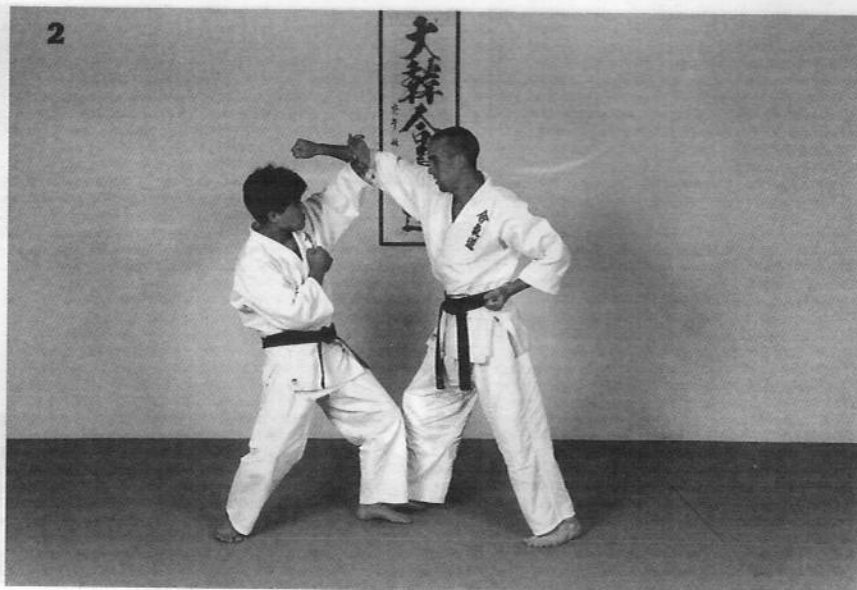
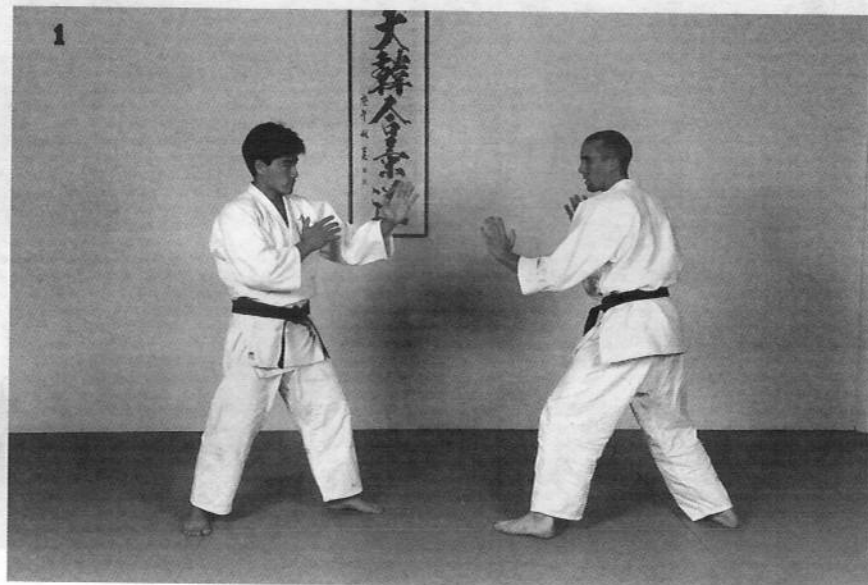
5. Широким круговым движением ведите правую ногу нападающего к своей груди, одновременно толкая его левое плечо. Нападающий не сможет устоять на ногах.

6. Переходя к удержанию, поставьте правое колено на внутреннюю сторону левого бедра нападающего, сохраняя обхват левой рукой его правой ноги. Подайте вес вперед, вкладывая дополнительную силу в большой палец правой руки, который находится на горле нападающего.

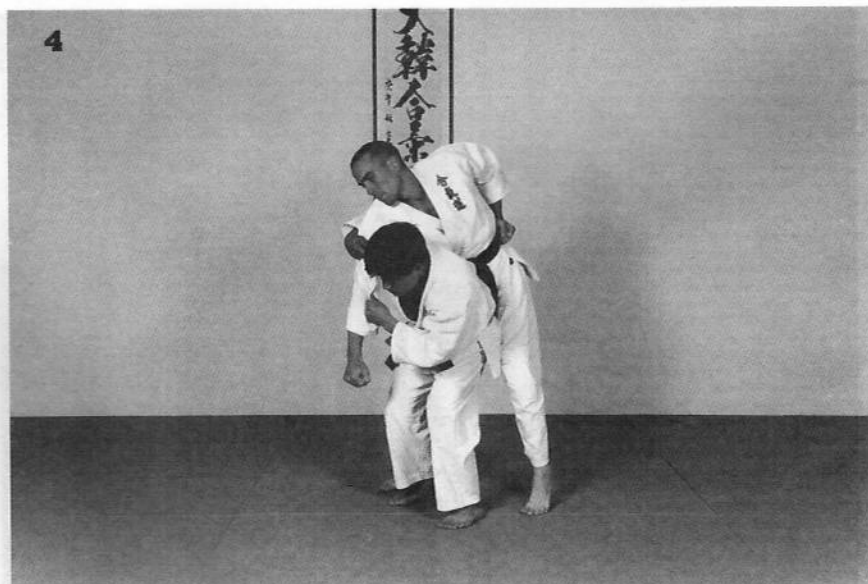
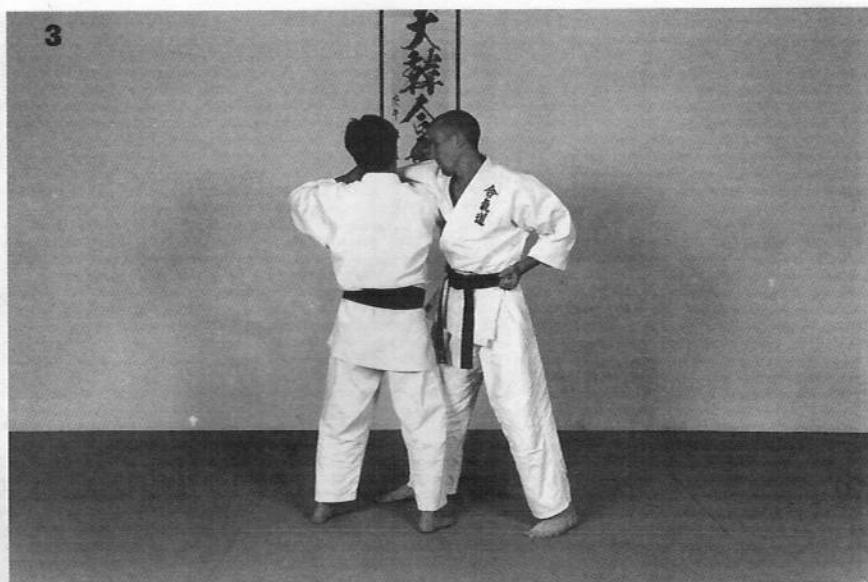


Техника 5

1. Нападающий перед вами на близкой дистанции в боевой (закрытой) левосторонней стойке. Ваша стойка тоже левосторонняя.
2. Нападающий наносит удар правым кулаком на верхнем уровне с подшагом вперед правой ногой. Блокируйте удар левым предплечьем. Сразу же захватите его за рукав левой рукой. Для усиления блока подайте вес корпуса вперед.

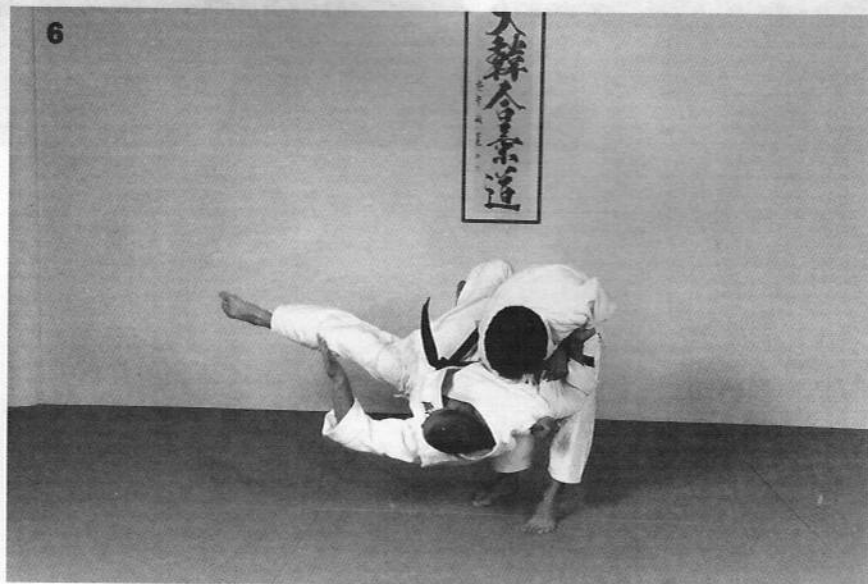
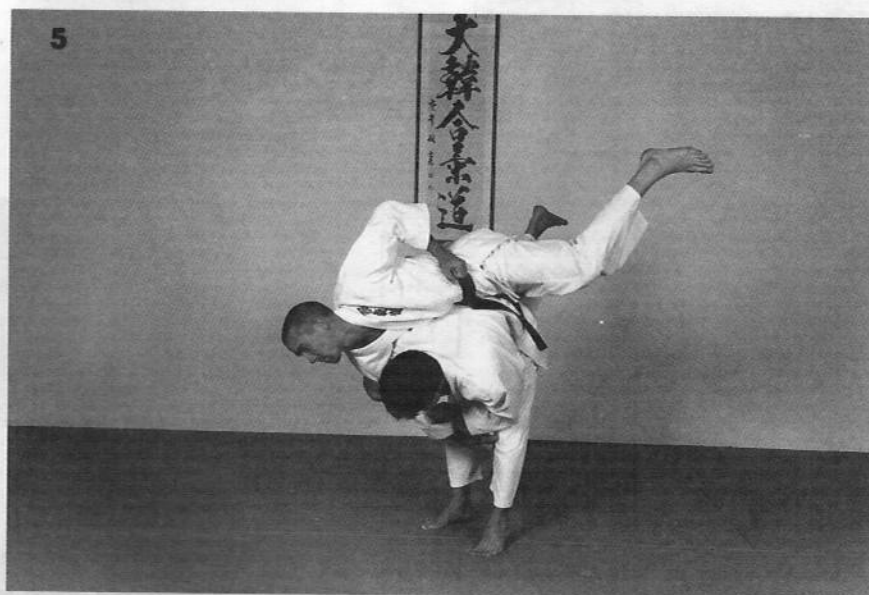


3. Сделайте шаг вперед, поставив правую ногу с внутренней стороны правой ноги нападающего. Правую руку проведите крюком снизу под правое плечо нападающего.
4. Поставьте левую ногу с внутренней стороны левой ноги нападающего. Наклонитесь вперед так, чтобы он начал двигаться по кругу. Ваше левое бедро должно касаться его центра тяжести. Это облегчит бросок. Ноги должны быть чуть развернуты наружу, чтобы легко можно было согнуть колени.



5. Ваша правая рука опускается до вашего левого колена. Левую руку ведите к своему левому бедру, поднимая нападающего за счет силы ног. Не начинайте подниматься, пока не убедитесь, что вес нападающего перенесен поверх вас. Продолжайте движение, пока нападающий полностью не окажется у вас на спине. Держите голову высоко, глядя туда, куда он должен упасть.

6. Выпрямите ноги, бросая нападающего через себя и продолжая разворот.



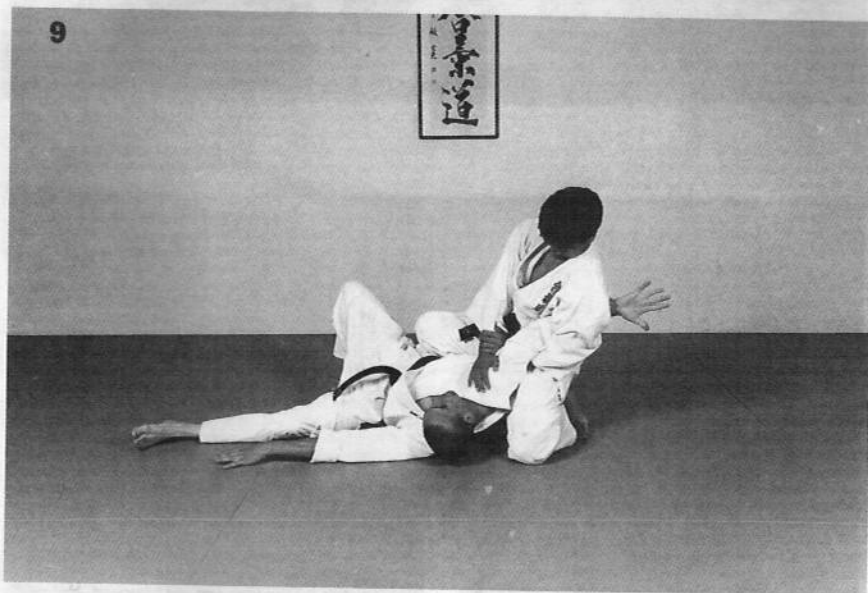
7. Как только нападающий упадет у ваших ног, переходите к удержанию.
8. Обхватите левой рукой локоть нападающего, зажимая его руку под своей левой рукой. Положите правую руку на плечо нападающего и захватите левой рукой свое правое запястье. Зафиксируйте корпус нападающего правым коленом.
9. Усиливайте давление на правое предплечье нападающего за счет наклона верхней части корпуса назад. Болевой замок не должен давать нападающему возможности вытащить руку. Локоть его руки должен быть слегка согнут, большой палец должен смотреть в пол.



8

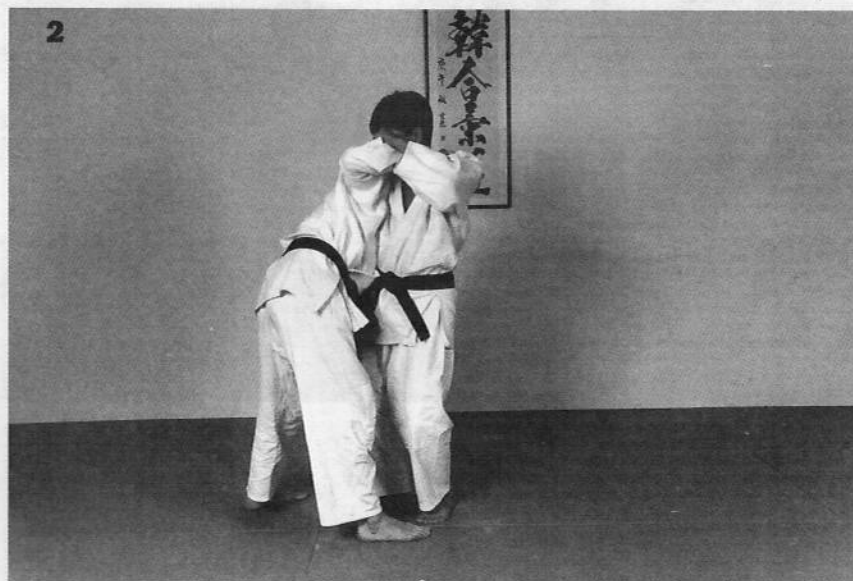
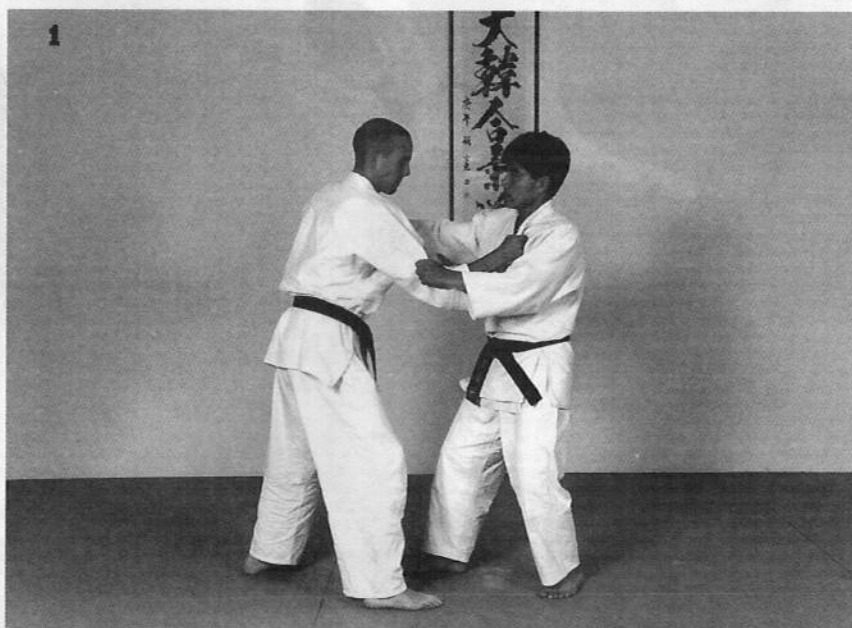


9



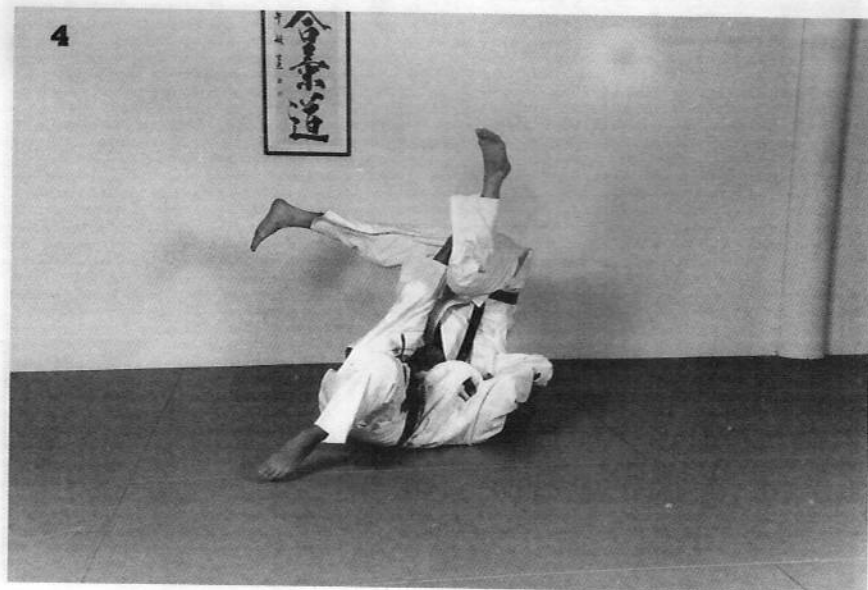
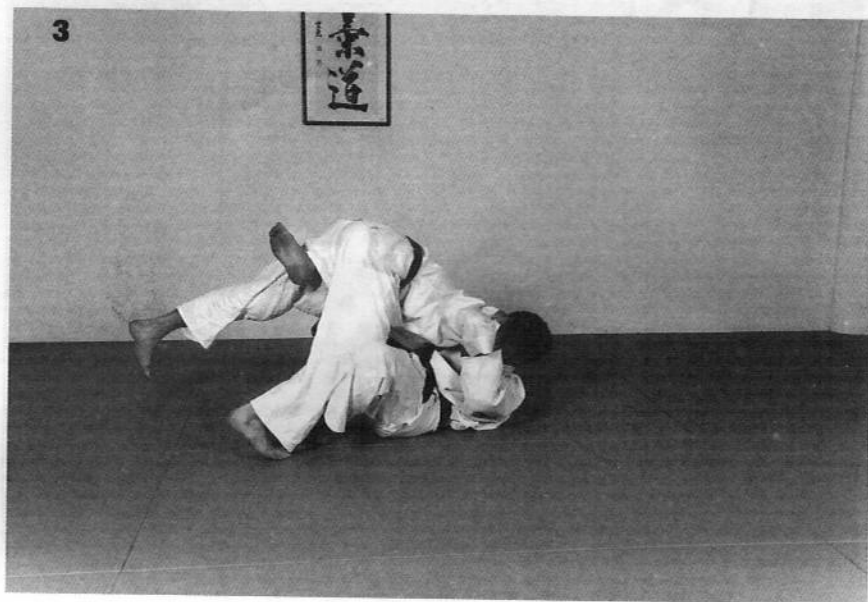
Техника 6

1. Нападающий применил борцовский захват.
2. Захватив его аналогичным образом, сядьте, а затем упадите на спину.

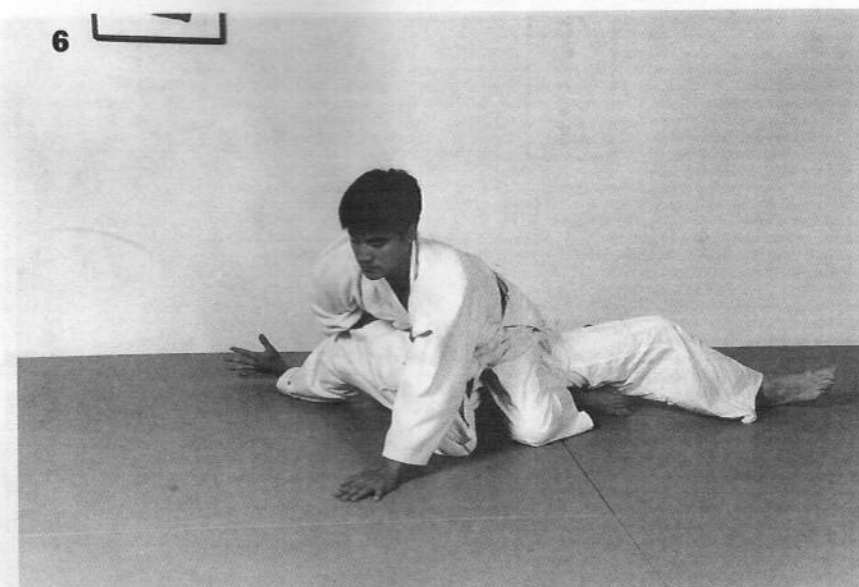
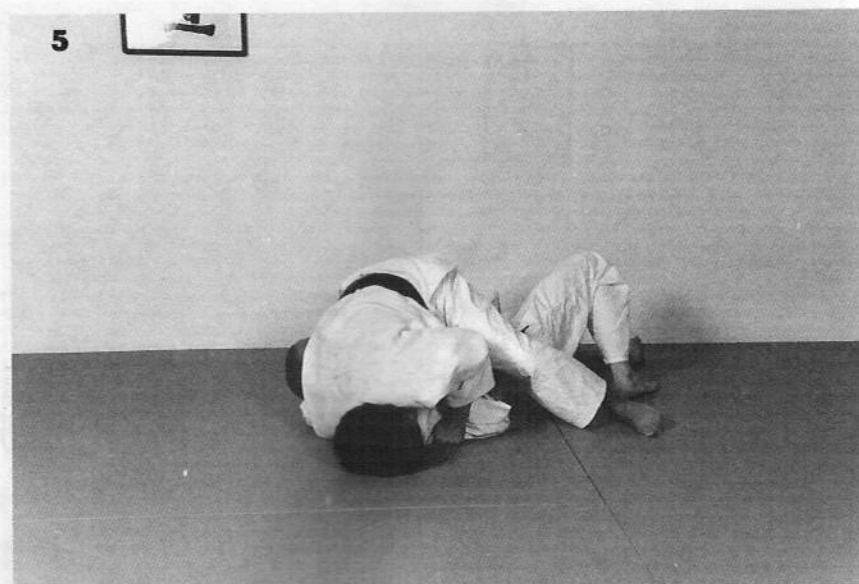


3. Сохраняйте захват. Голова нападающего опустится к полу. Продолжайте движение, перебрасывая его через себя за счет воздействия правой ногой на внутреннюю сторону его левого бедра. Продолжайте перекат, сохраняя захват.

4. При выполнении броска вы должны находиться близко к нападающему. В конце броска добавьте подбив правой ногой.

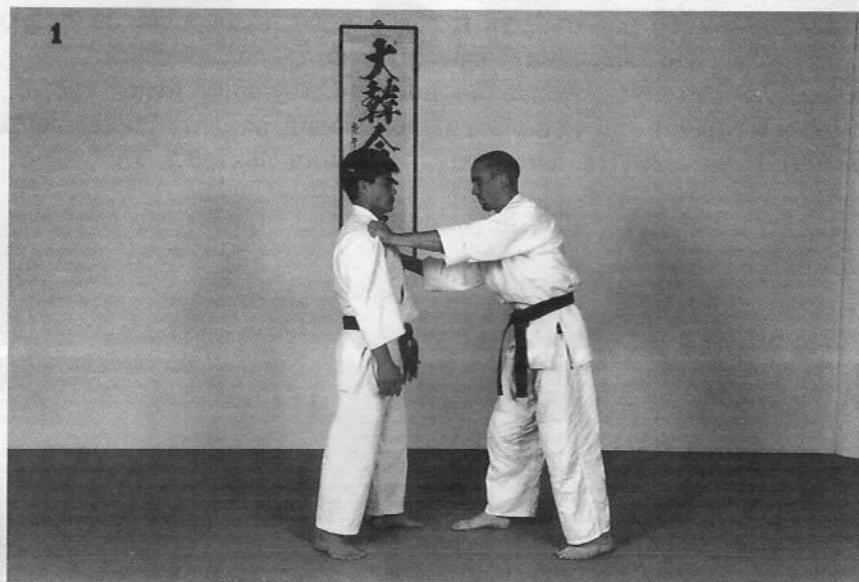


5. После переката вы должны оказаться на нападающем сверху.
6. Закончите удушающим замком. Подобрав ноги, поставьте левую руку на пол. Одновременно тяните нападающего правой рукой к своему правому плечу. Удушающее воздействие производится предплечьем при подъеме корпуса. Оно будет наиболее эффективным, если ваша правая ладонь находится у груди.



Техника 7

1. Нападающий захватил вас за плечи двумя руками.
2. Захватите правой рукой (ладонью вверх) его воротник.левой рукой захватите правый рукав нападающего на уровне локтя.



3. Поднимите правую ногу так, чтобы голень располагалась параллельно земле поперек груди нападающего. Тылная сторона стопы касается его правого бока.

4. Перебросьте левую ногу через правую руку нападающего, падая у его ног. Захват за одежду нападающего предотвратит жесткое падение. Падение должно закончиться на спине.

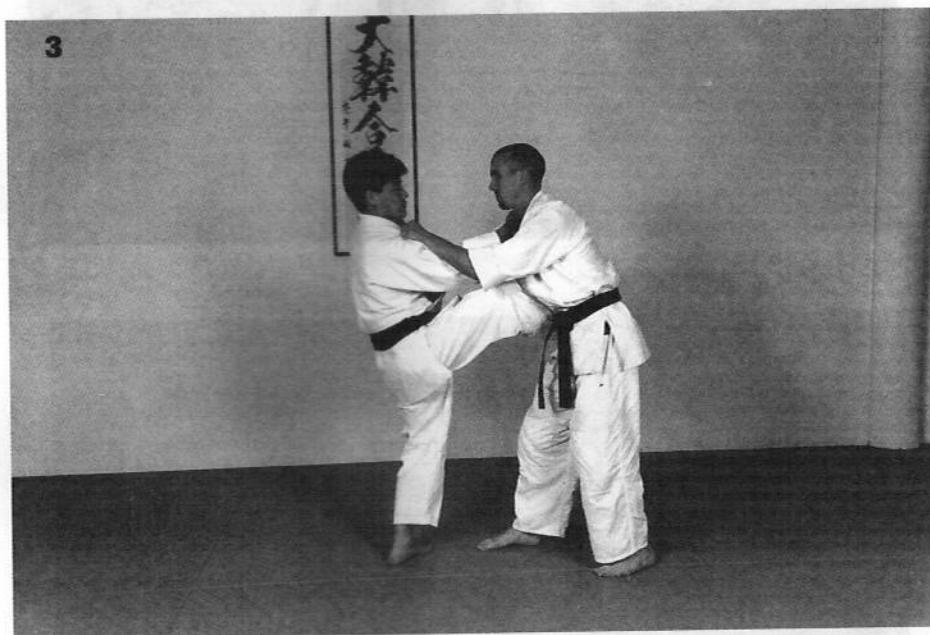
5. Левая нога окажется на уровне челюсти нападающего, слева от него.

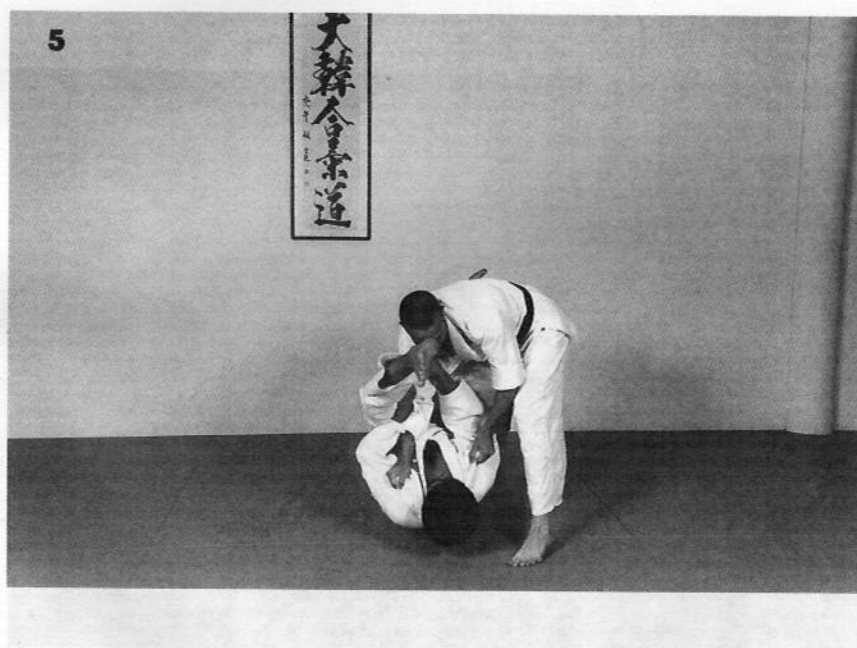
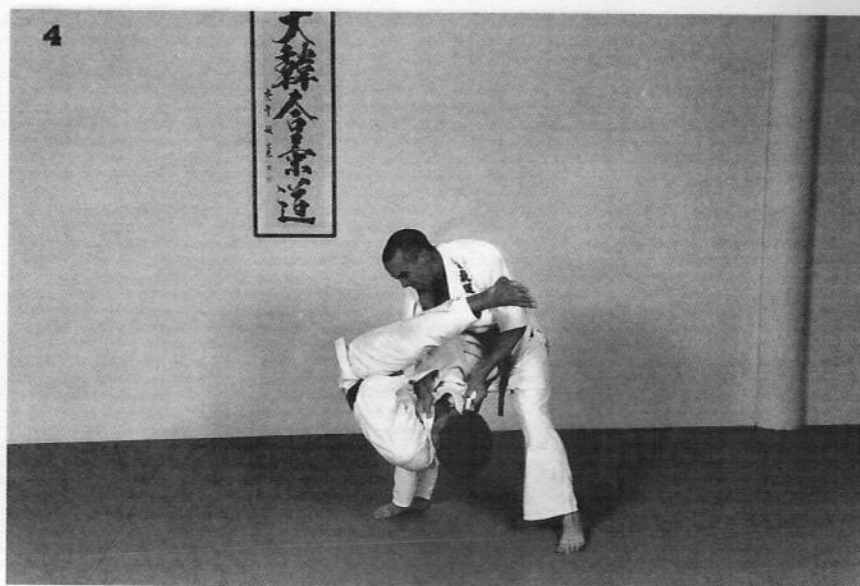
6. Такое положение левой ноги поможет выполнить бросок.

7. За счет одновременной работы рук и левой ноги подбородок нападающего окажется у вас под коленом. Это обеспечит огромную силу воздействия.

8. Нападающий не сможет устоять на ногах. Он упадет через вас.

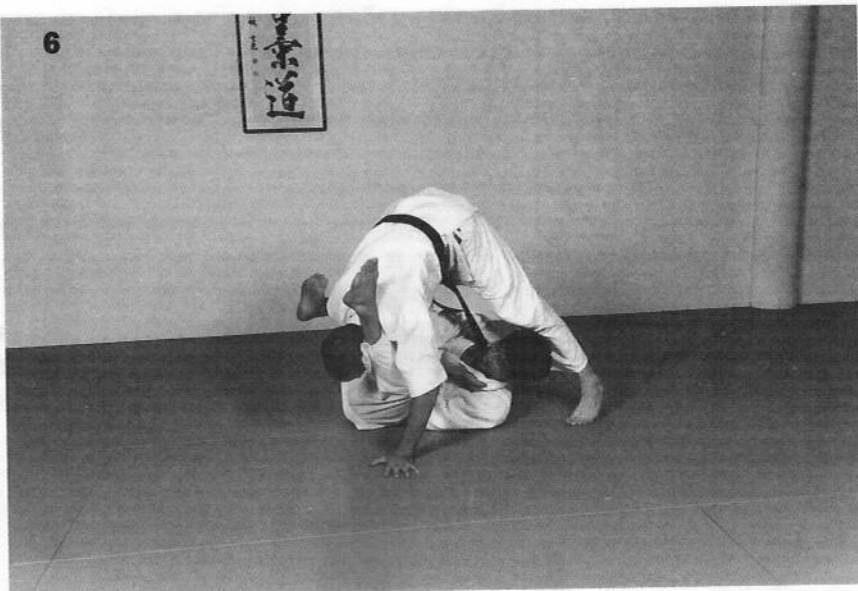
9. Переходите к удержанию, используя начальный захват. Нападающий оказался в положении замка. Продолжайте давление, не меняя захват.





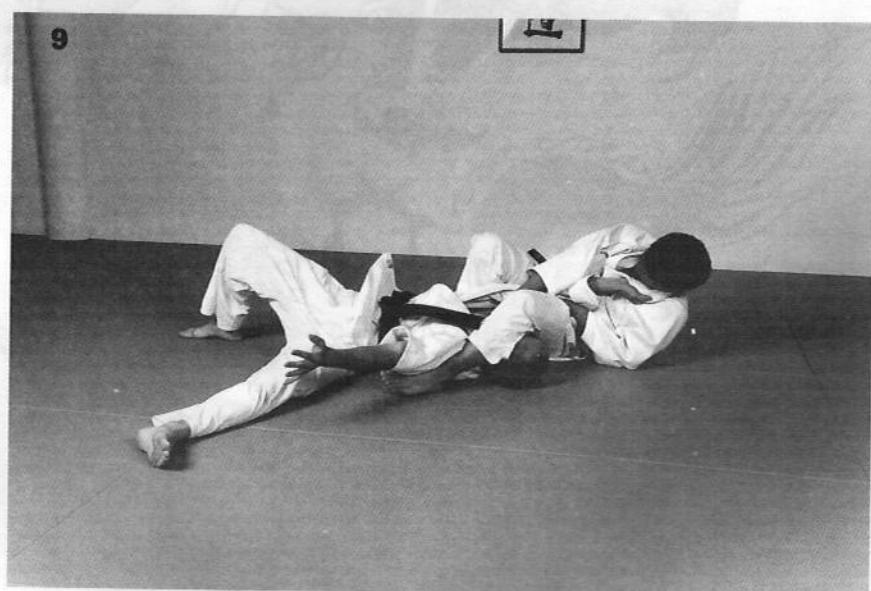
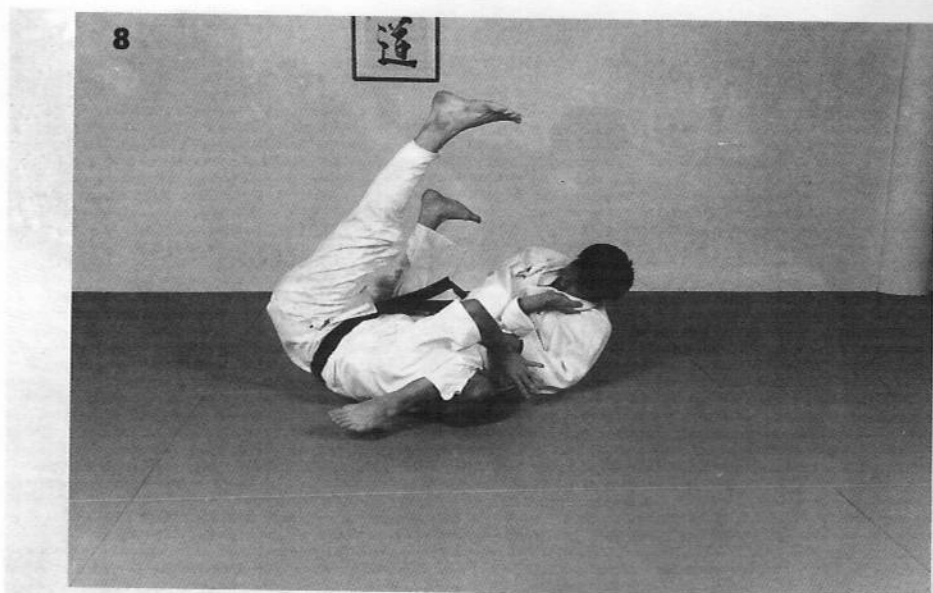
3. Подним
перекрути
4. Перебры
на одну ст
на спине.
5. Лежа
6. Такого
7. За счет
на у нас под
8. Начала
9. Переко
выполняют

6



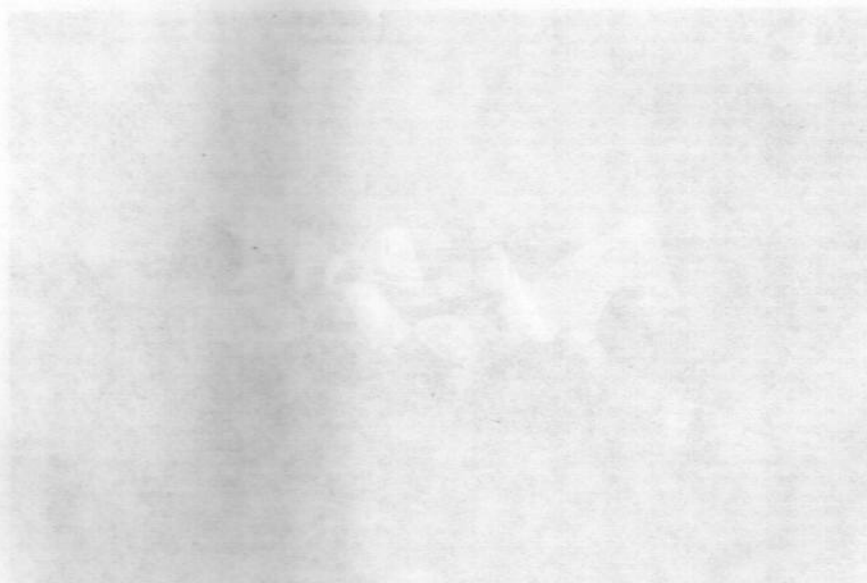
7



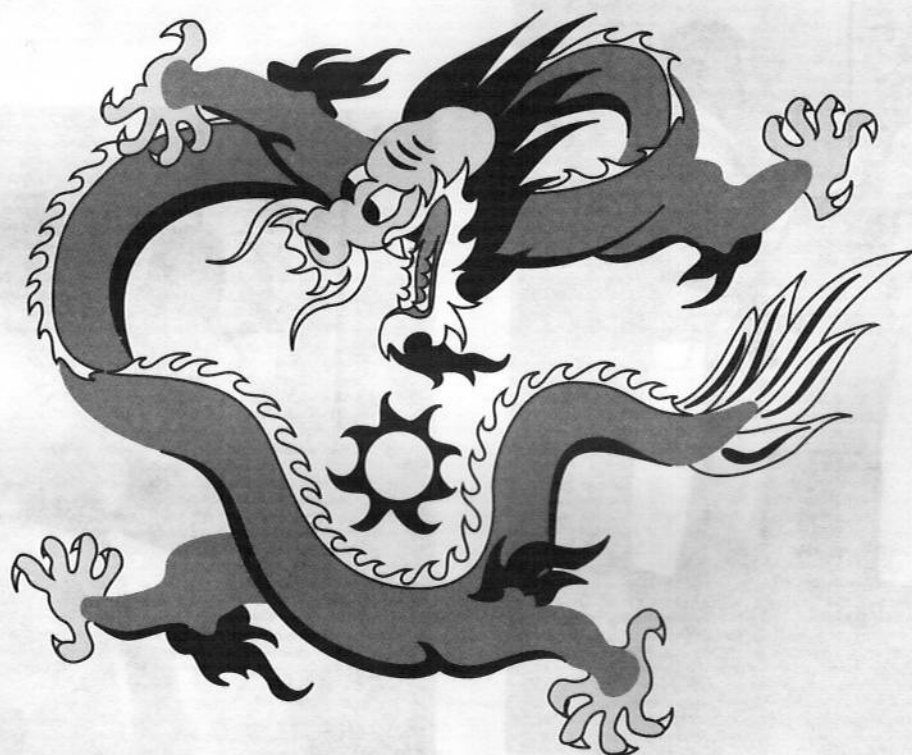




Двойной удар в прыжке

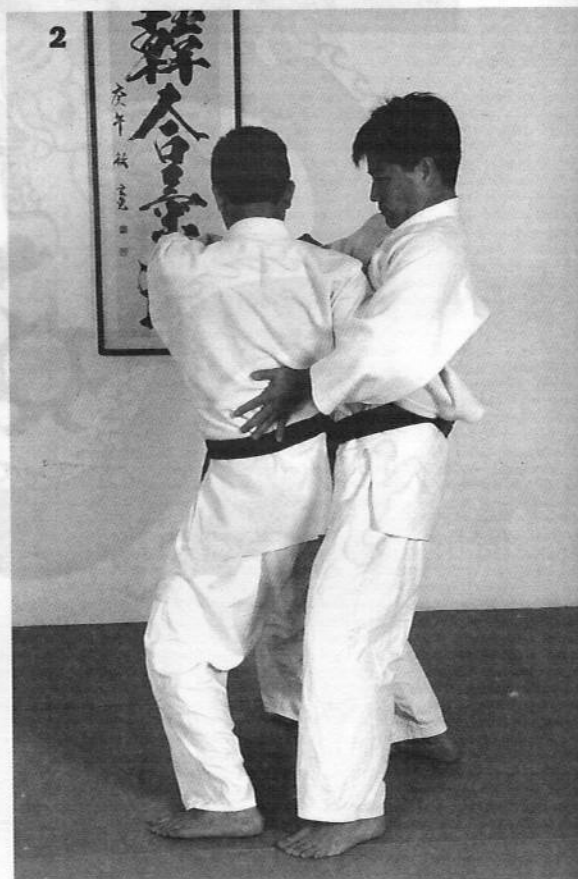
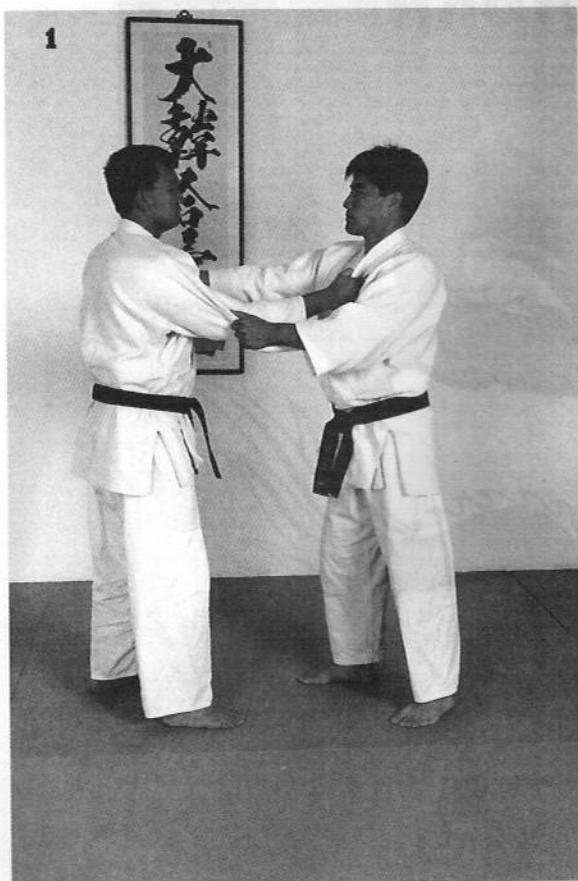


БРОСКОВАЯ КОНТРТЕХНИКА

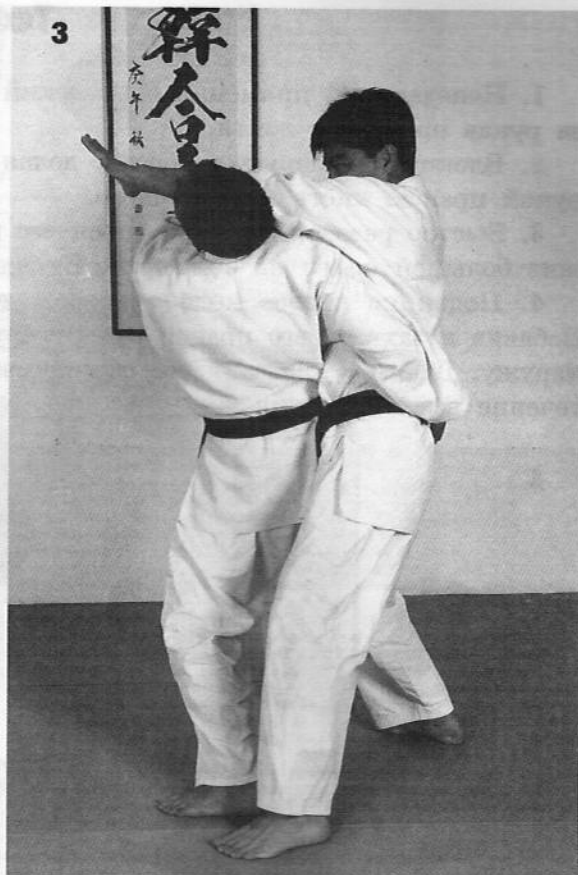


Техника 1

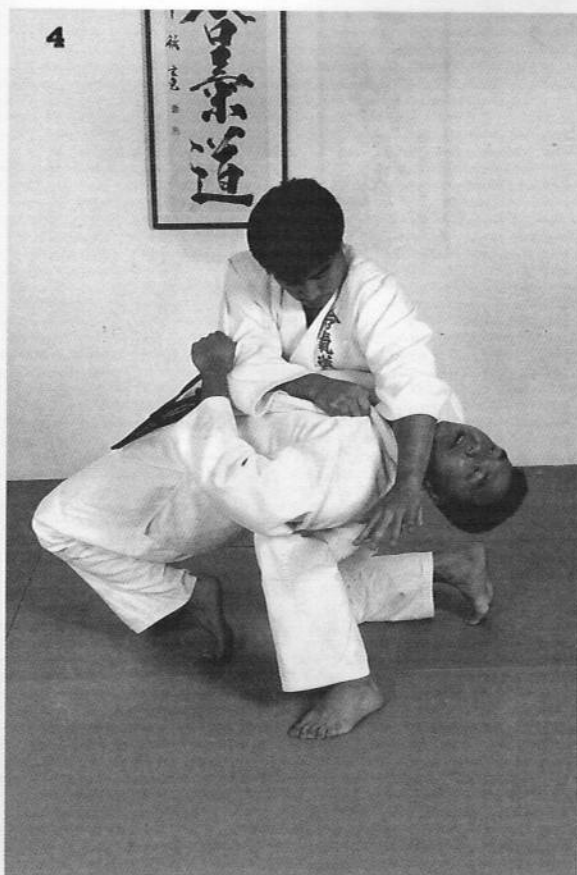
1. Нападающий применил борцовский захват: правой рукой за воротник, левой — за рукав на уровне локтя.
2. Блокируйте попытку броска, делая шаг вперед левой ногой и толкая левой рукой поясницу нападающего. Это нужно сделать до начала его броска.
3. Проведите левую руку перед головой нападающего. Поставив локоть под его подбородок и сделав шаг в сторону левой ногой, толкайте его голову назад.
4. Опустите нападающего на свое левое колено, ставя свое правое колено на пол. Закончите удушающим замком: правой рукой тяните за воротник, левой толкайте его голову от себя.



3

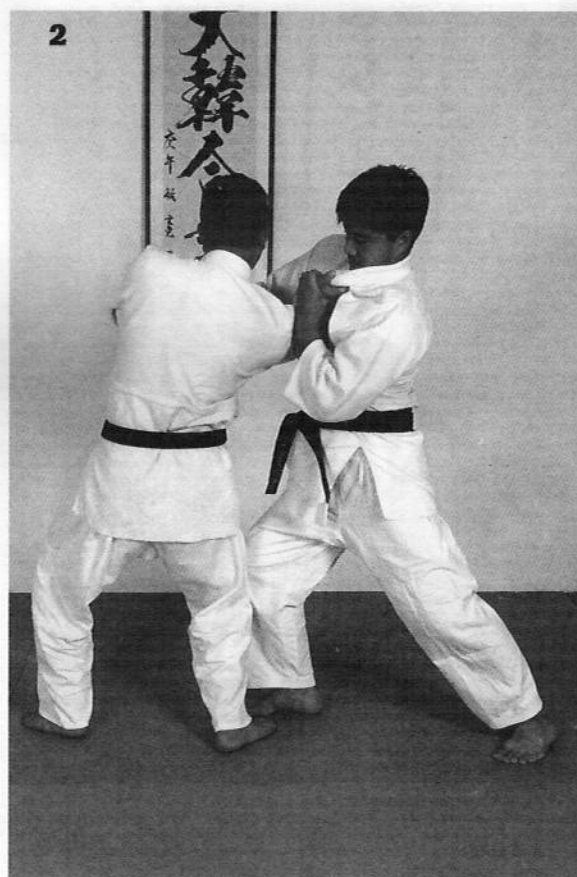
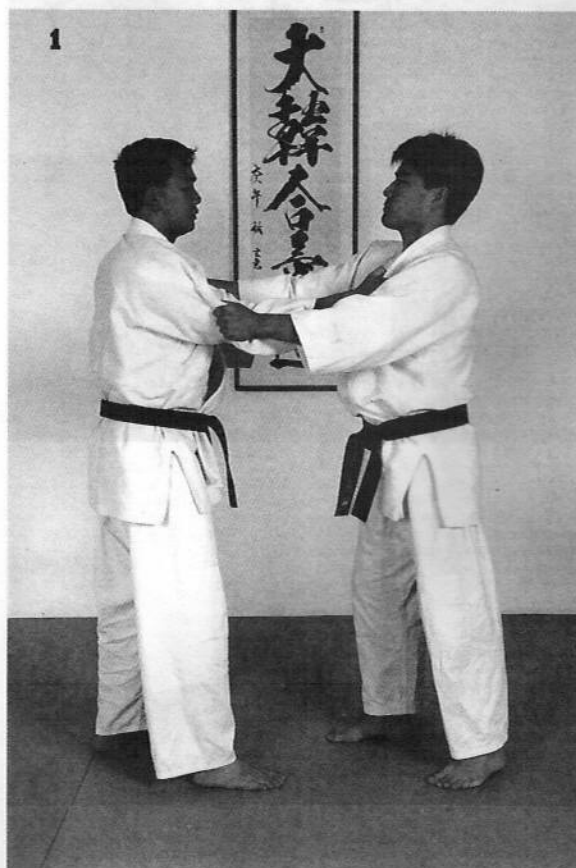


4

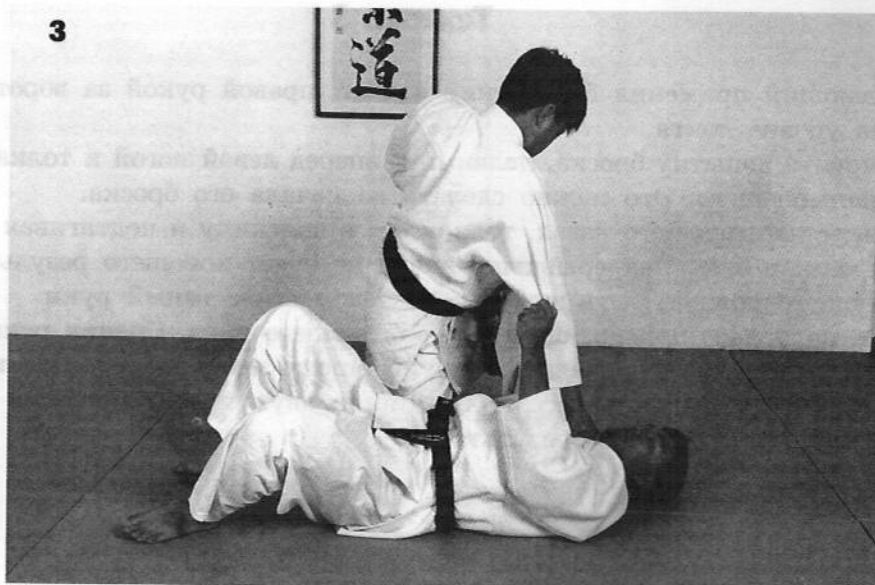


Техника 2

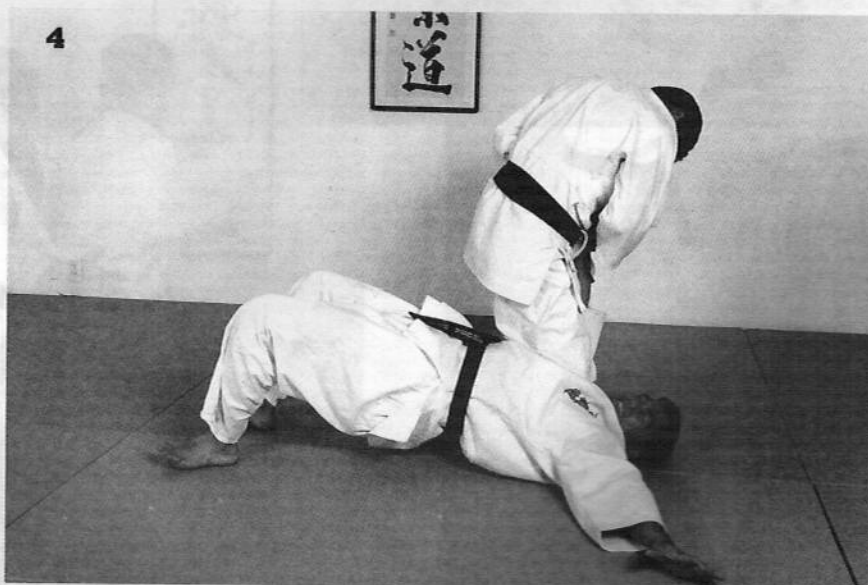
1. Нападающий применил борцовский захват: правой рукой за воротник, левой — за рукав на уровне локтя.
2. Блокируйте попытку броска, делая шаг назад левой ногой и захватывая левой рукой правую кисть нападающего.
3. Быстро развернитесь, перенося вес на левую ногу. Толкайте нападающего, положив большой палец на его горло. Вкладывайте свой вес в это воздействие.
4. Подвинув правое колено вперед, поставьте его на правое плечо нападающего. Добавив к захвату его правой руки вторую руку, продолжайте поворачивать запястье наружу. Давление на запястье обеспечивает хороший контроль. Его надо сохранять в течение всего действия.



3

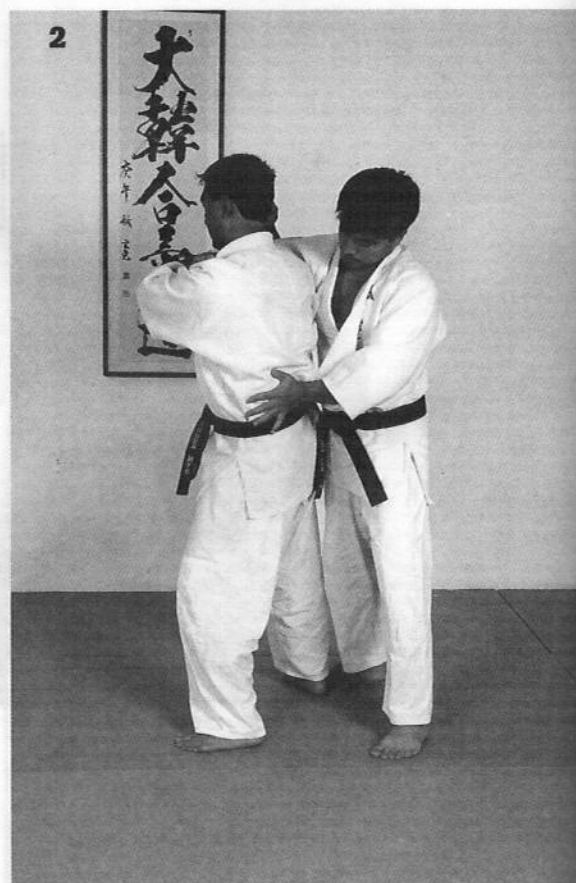
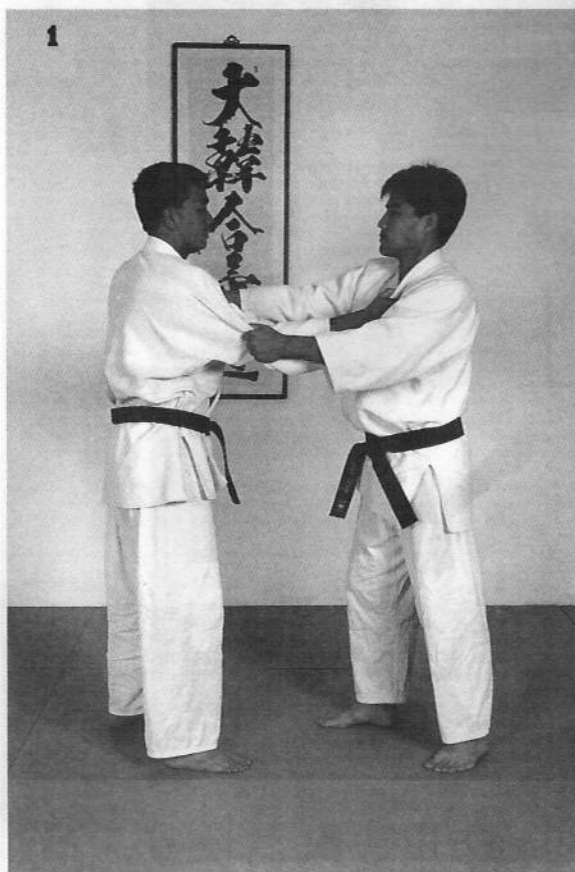


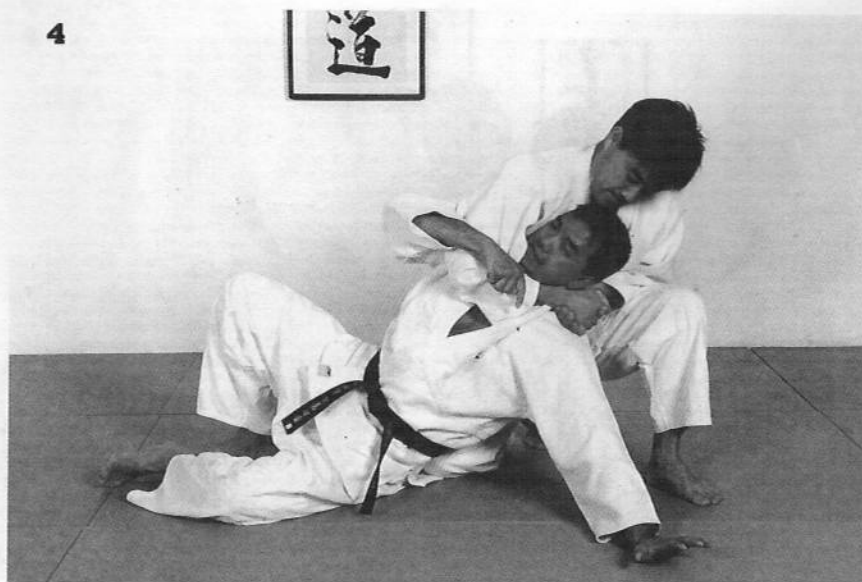
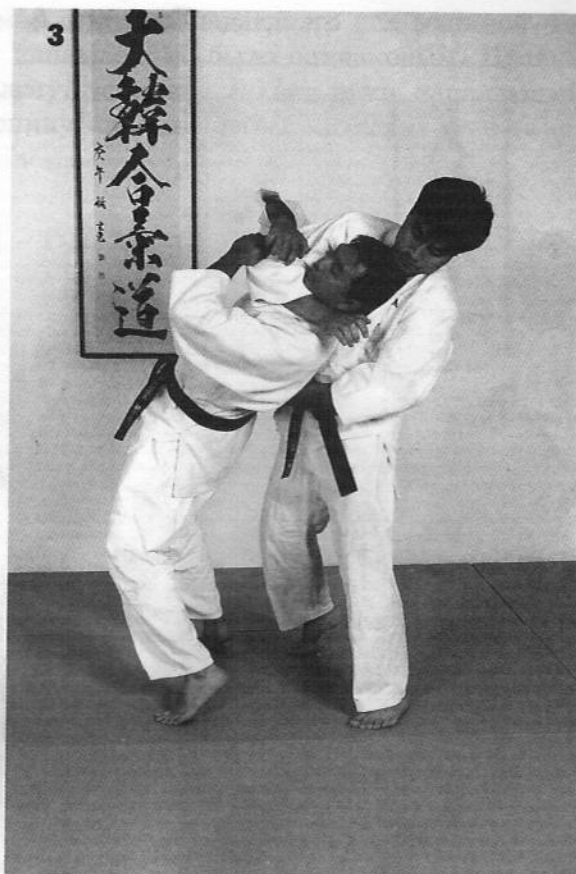
4



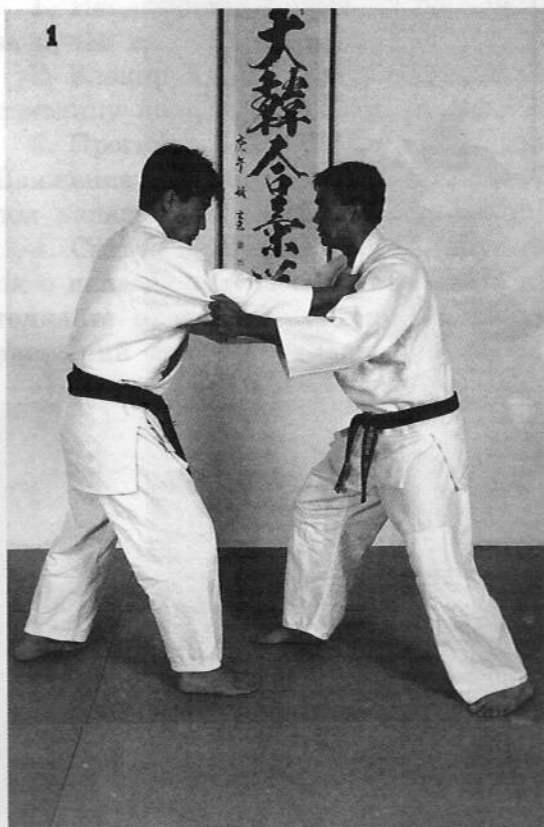
Техника 3

1. Нападающий применил борцовский захват: правой рукой за воротник, левой — за рукав на уровне локтя.
2. Блокируйте попытку броска, делая шаг вперед левой ногой и толкая левой рукой поясницу нападающего. Это нужно сделать до начала его броска.
3. Прогните нападающего назад, толкая его в поясницу и подтягивая голову к себе. Движение должно быть непрерывным, иначе не будет хорошего результата. Подбородок нападающего должен быть зажат в локтевом сгибе вашей руки.
4. Сядьте на правое колено, опуская нападающего вниз. Сцепив руки и прижимая шею нападающего к себе, перейдите к удушающему замку. Для усиления воздействий толкайте плечом его голову от себя. Сочетание двух противоположно направленных движений даст максимальный результат.





Техника 4



1. Нападающий применил борцовский захват: правой рукой за воротник, левой — за рукав на уровне локтя.

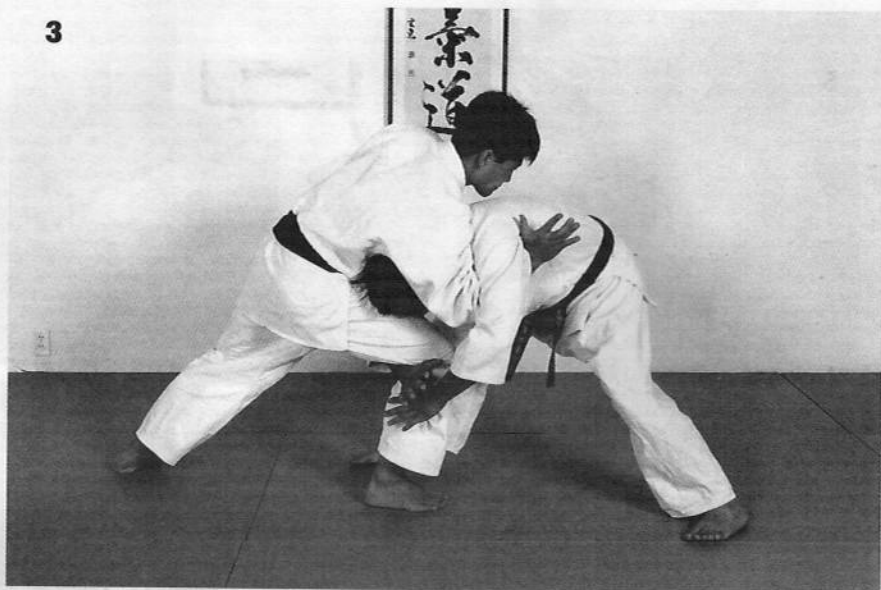
2. Нападающий тянется к вашей стоящей впереди ноге, пытаясь опрокинуть вас на спину. Освободив свою правую руку, проведите ее под левую руку нападающего.



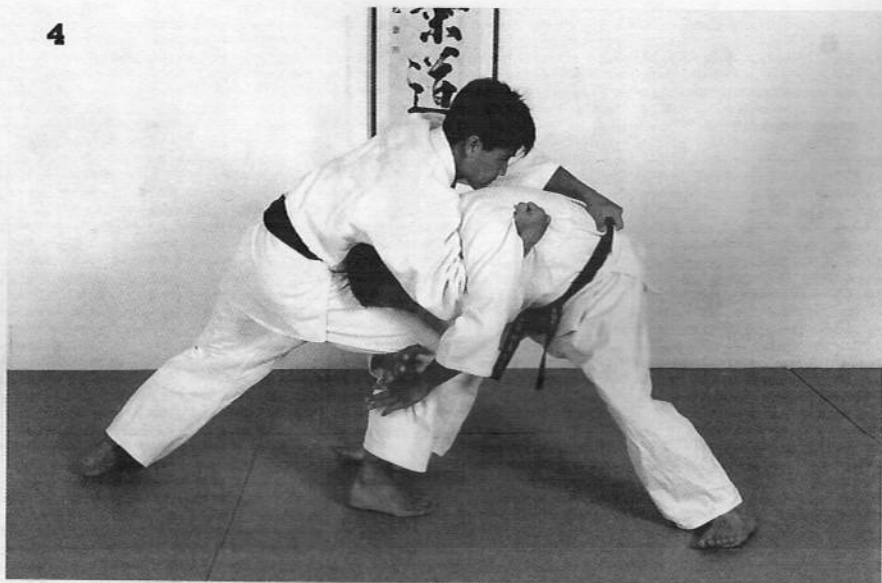
3. Подайте корпус вперед, зажимая голову нападающего под мышкой. Распределите свой вес, чтобы давление на плечи нападающего было одинаковым. Правую руку подведите ближе к своему правому плечу, усиливая захват руки нападающего.

4. Проведите левую руку через спину нападающего и захватите его за пояс. Правой рукой захватите его за рукав.

3



4

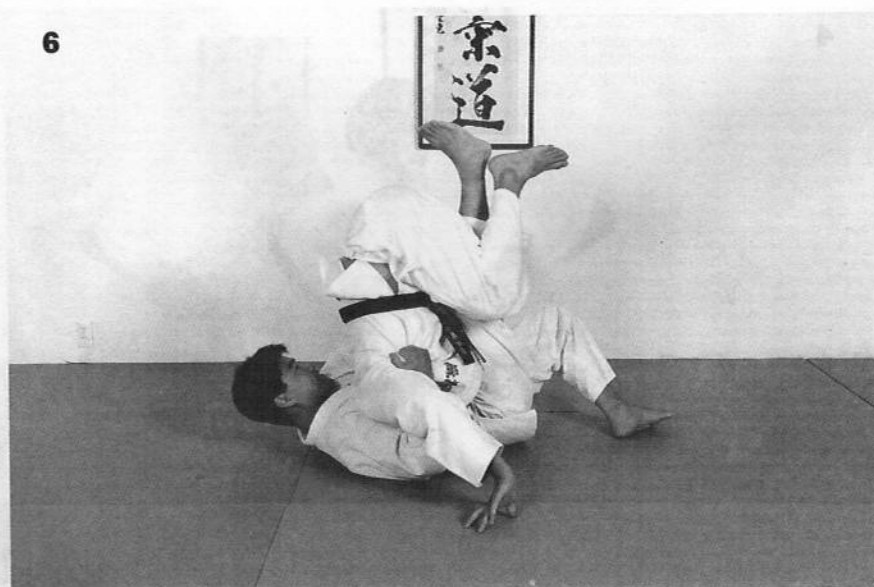


5. Сядьте, двигая нападающего вверх. Усиьте бросок за счет подбива правой ногой левой ноги нападающего с внутренней стороны.

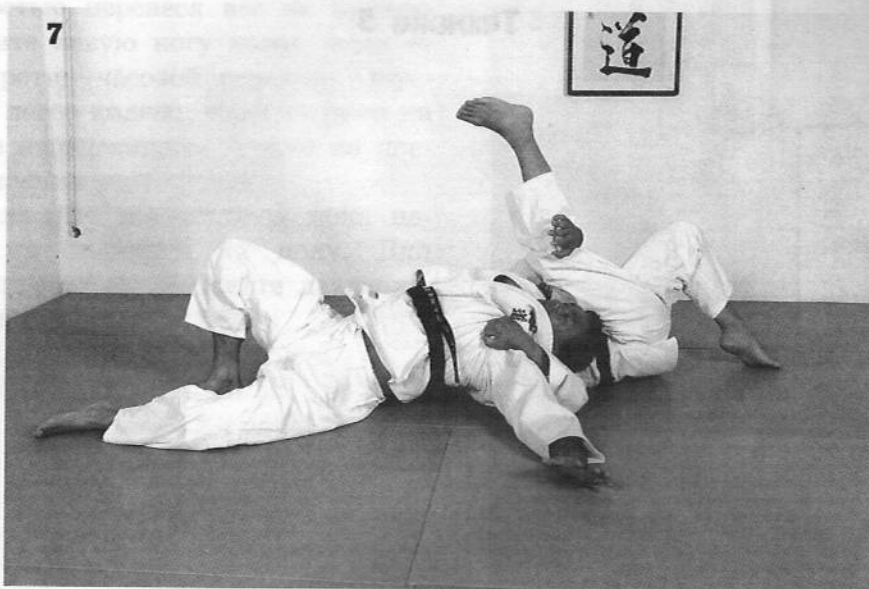
6. Эти движения позволят легко перебросить нападающего через себя.

7. И он окажется на полу рядом с вами.

8. Зажмите ногами его правую руку. Сцепив руки и притягивая его шею к себе, перейдите к удушающему замку.



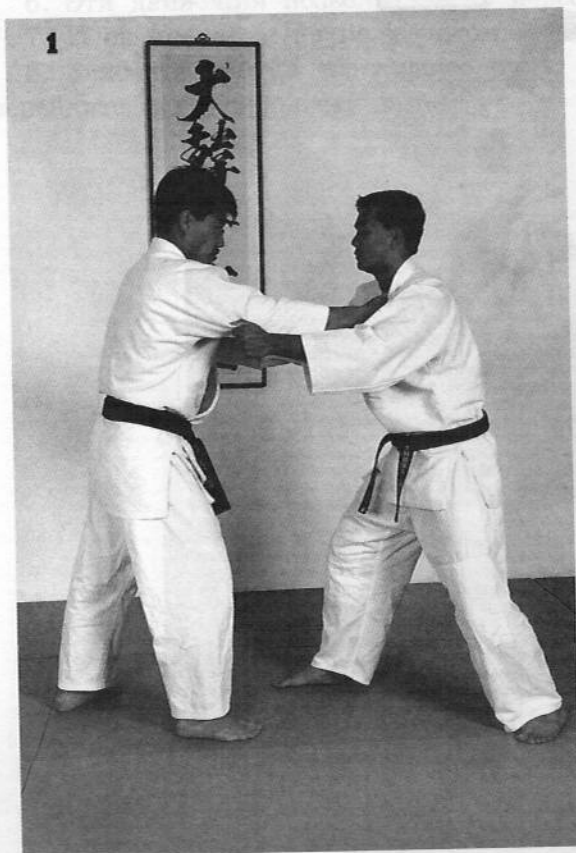
7



8



Техника 5



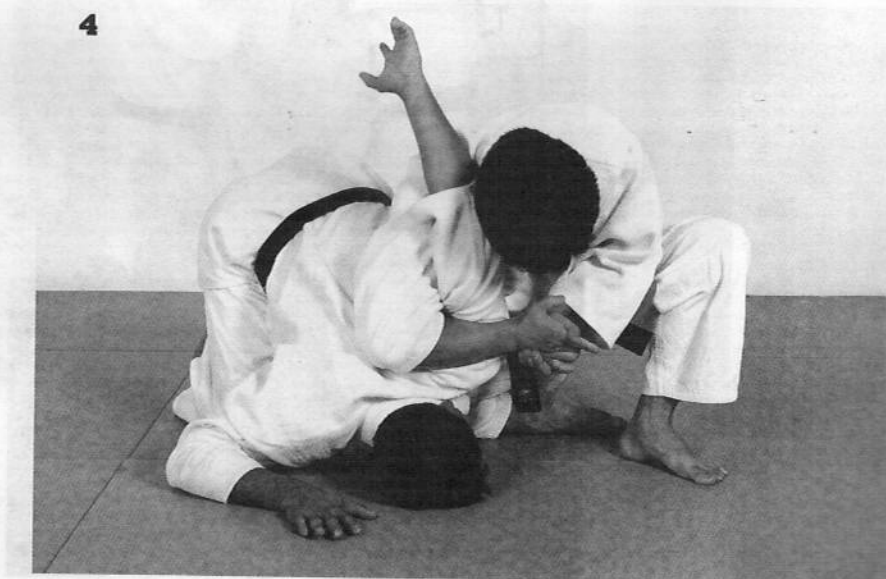
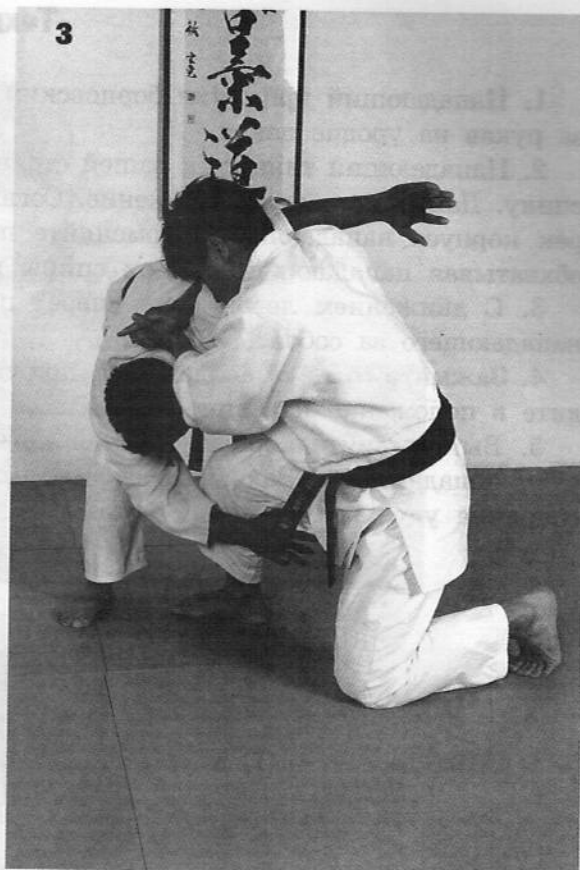
1. Нападающий применил борцовский захват: правой рукой за воротник, левой — за рукав на уровне локтя.

2. Нападающий тянется к вашей стоящей впереди ноге, пытаясь опрокинуть вас на спину. Освободив свою правую руку, проведите ее под левую руку нападающего. Подайте корпус вперед, перенося вес тела на правую ногу.



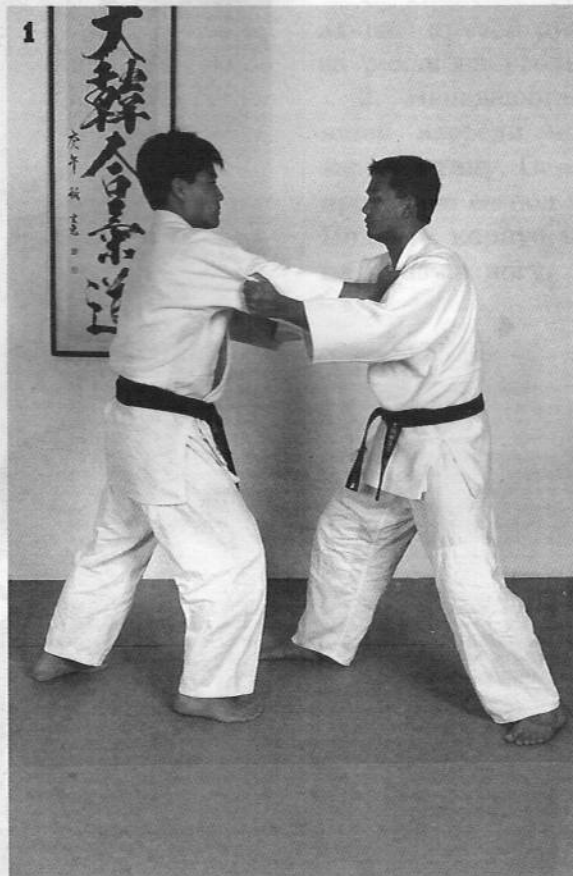
3. Полностью перенеся вес на правую ногу, отведите левую ногу назад, ведя ее по кругу против часовой стрелки. Опустившись на левое колено, сцепите руки на левом плече нападающего. Давите на плечо в направлении сверху вниз.

4. Продолжайте воздействие, пока нападающий не окажется на полу. Для удержания просто продолжайте давление, не меняя захват.

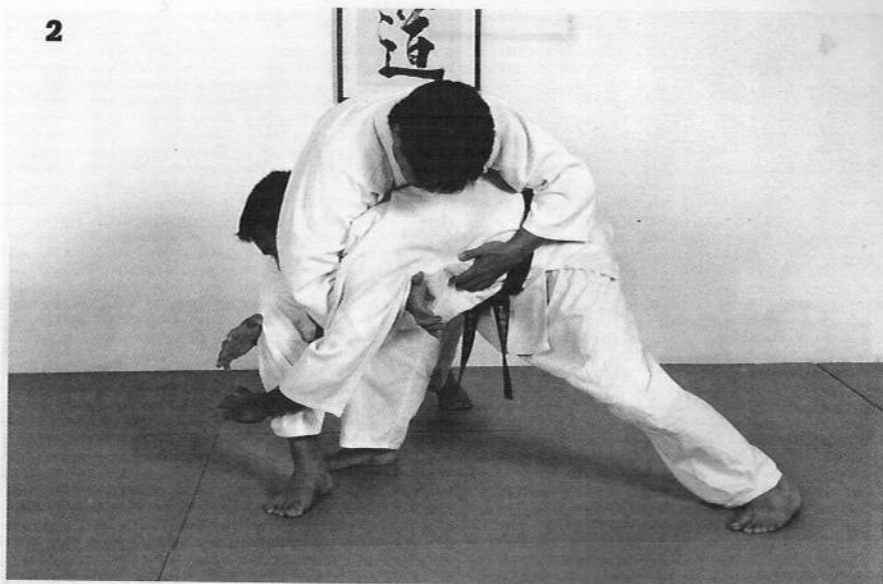


Техника 6

1. Нападающий применил борцовский захват: правой рукой за воротник, левой — за рукав на уровне локтя.
2. Нападающий тянется к вашей стоящей впереди ноге, пытаясь опрокинуть вас на спину. Дайте ему начать движение. Согните правую ногу, одновременно ложась поперек корпуса нападающего. Поменяйте положение рук, отпустив исходный захват и обхватывая нападающего поверх спины и под левой рукой.
3. С движением левой ноги вперед под нападающего опуститесь на землю, таща нападающего за собой.
4. Зажмите голову нападающего под своим правым коленом и сцепите ноги. Перейдите в положение на спине, продолжая держать левую руку нападающего.
5. Выпрямляйте корпус, сжимая ноги. Одновременно тяните правой рукой левую руку нападающего. Захватите свое правое запястье левой рукой, давите на запястье, сохраняя удушающий замок ногами.



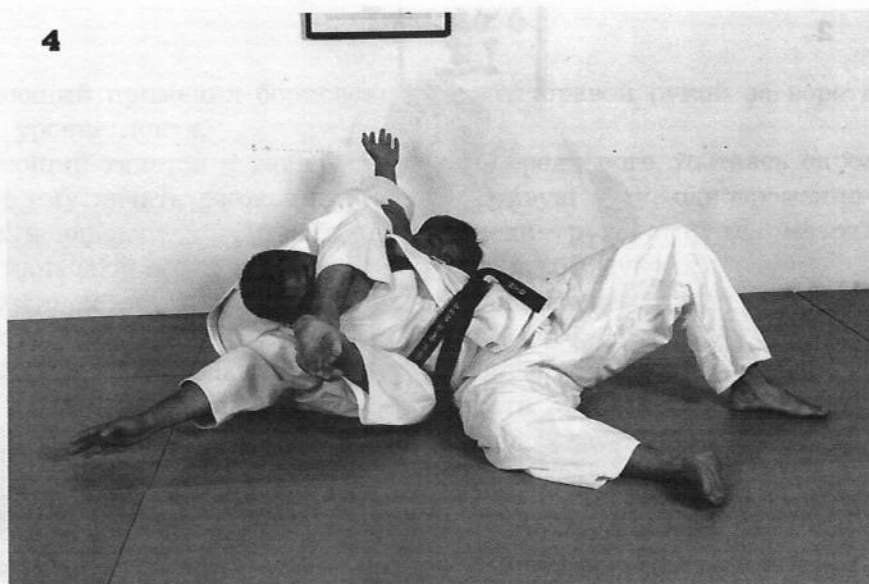
2



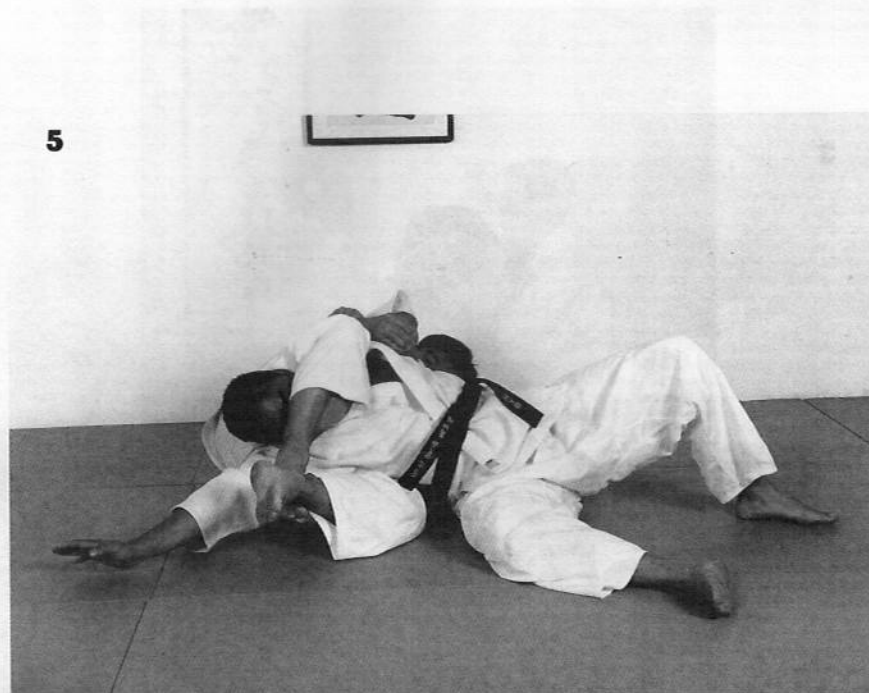
3



4



5

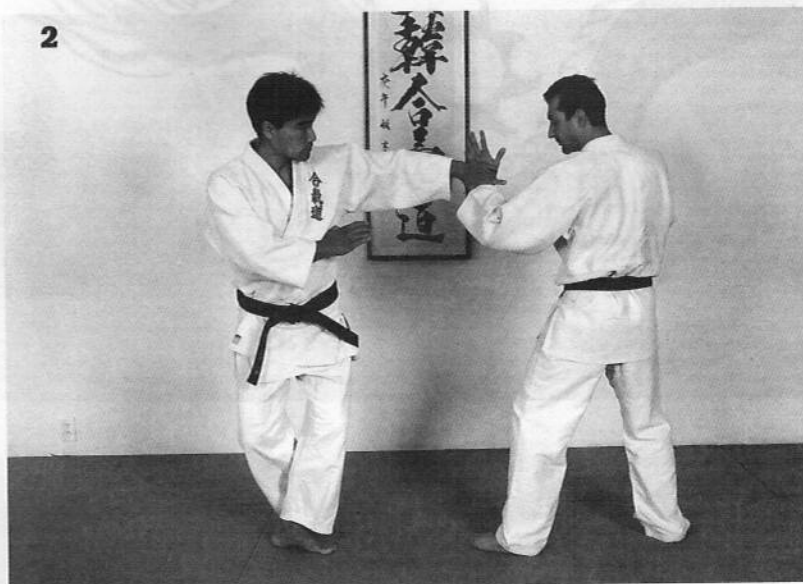
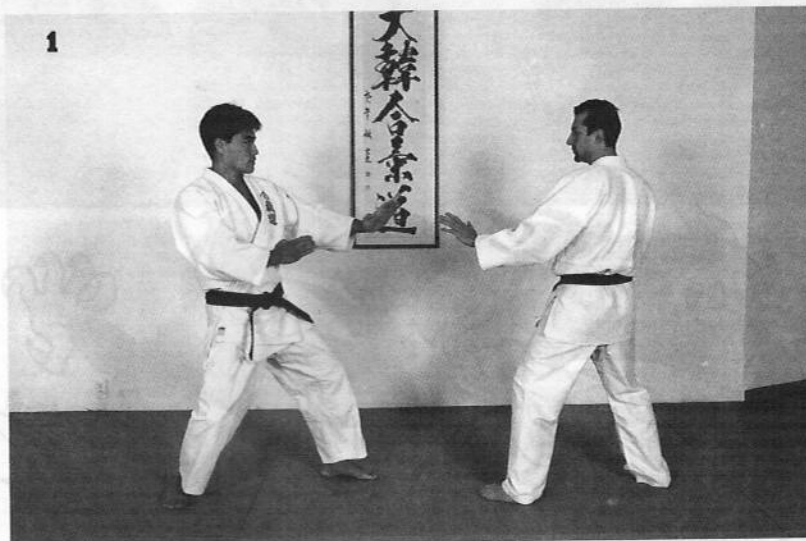


ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

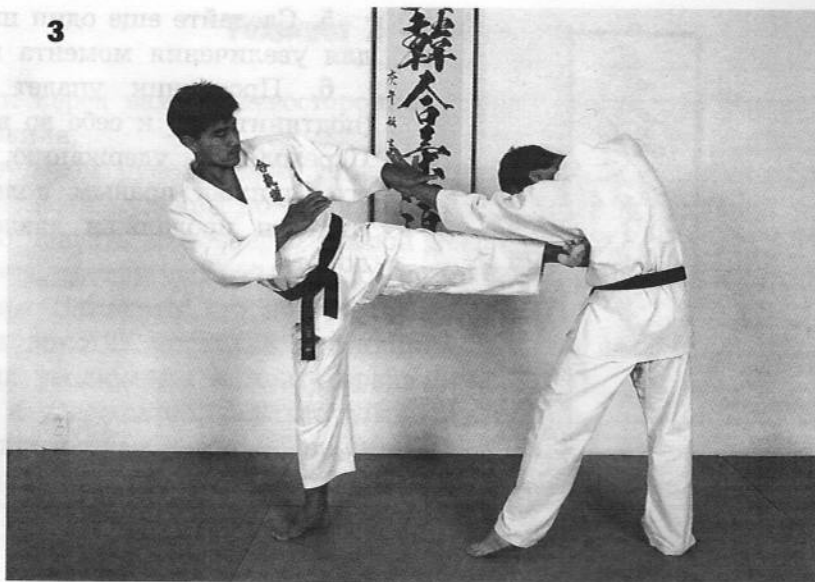


Техника 1 — Пал-Кум-Чи

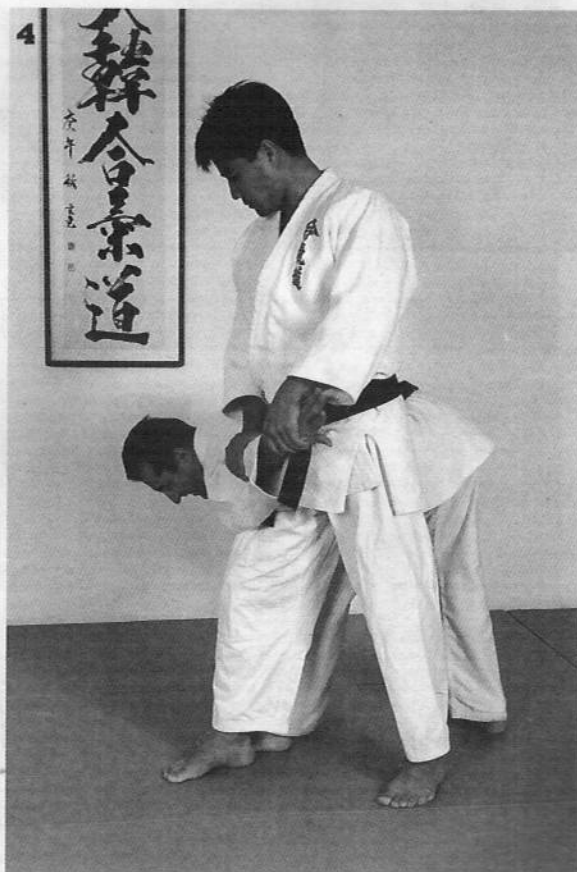
1. Противник перед вами в левосторонней боевой (закрытой) стойке. Ваша стойка тоже левосторонняя.
2. Сделайте шаг правой ногой, поставив ее скрестно позади левой. Вы окажетесь к противнику достаточно близко, чтобы захватить левой рукой его левое запястье.
3. Нанесите боковой удар левой ногой в левый бок противника.
4. Опустите левую ногу рядом со стоящей впереди ногой противника, затем сделайте шаг вперед правой ногой. Одновременно положите правую руку на локоть противника. Давите на локоть, разворачиваясь против часовой стрелки.

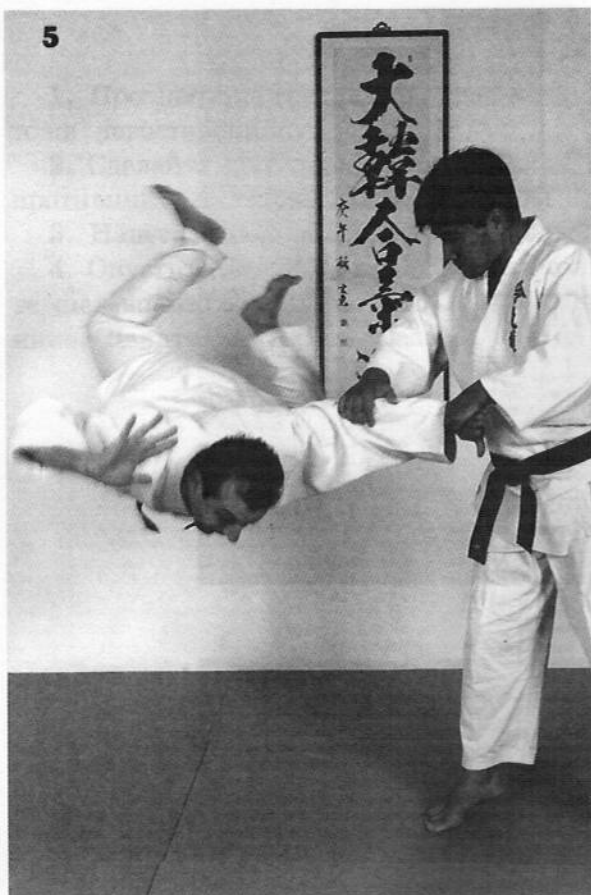


3



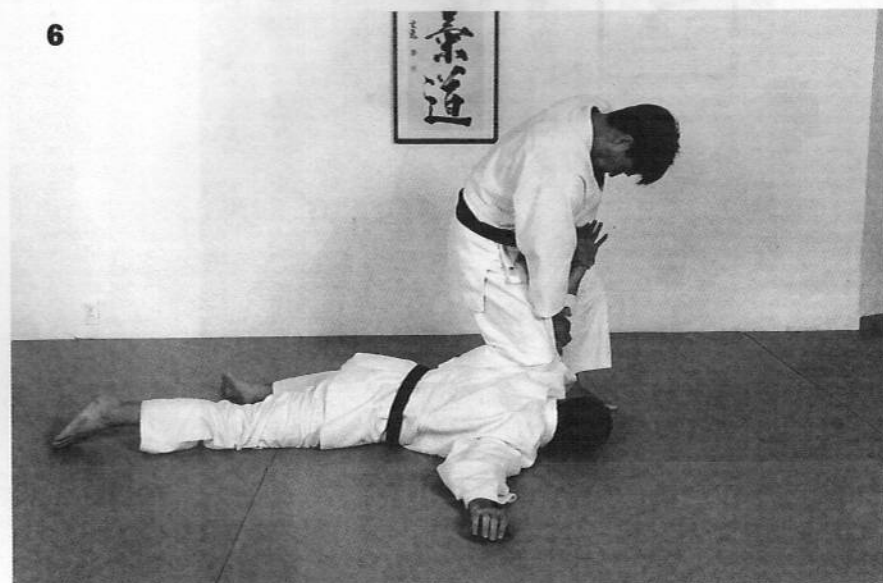
4





5. Сделайте еще один шаг левой ногой для увеличения момента вращения.

6. Противник упадет у ваших ног (подтяните его к себе во время падения). Переходя к удержанию, зафиксируйте его, прижав правым коленом его левое плечо и продолжая давление на левый локоть.



Техника 2 — Юн-Хэнь

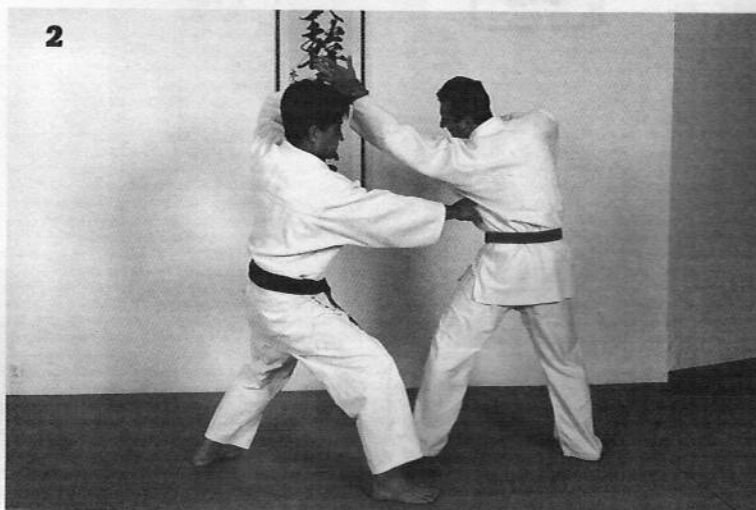
1. Противник перед вами в левосторонней боевой (закрытой) стойке. Ваша стойка тоже левосторонняя.

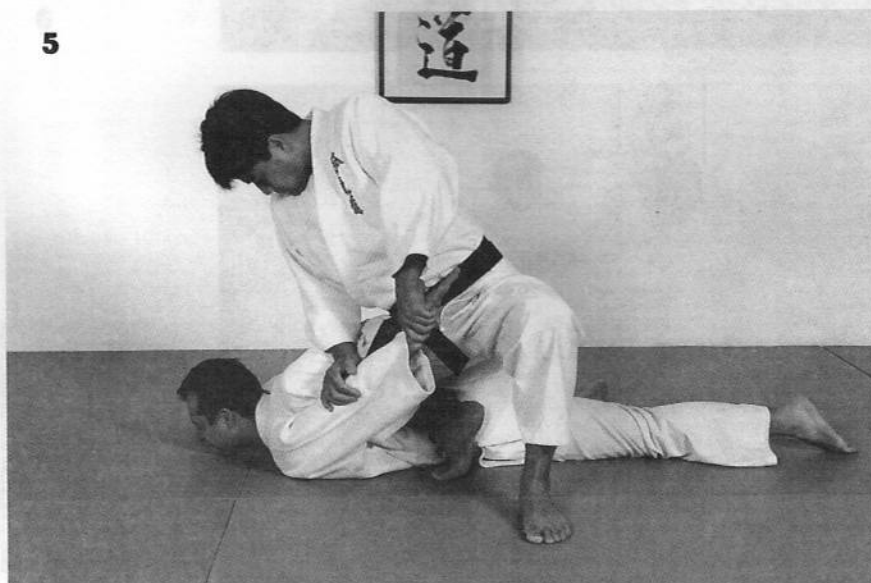
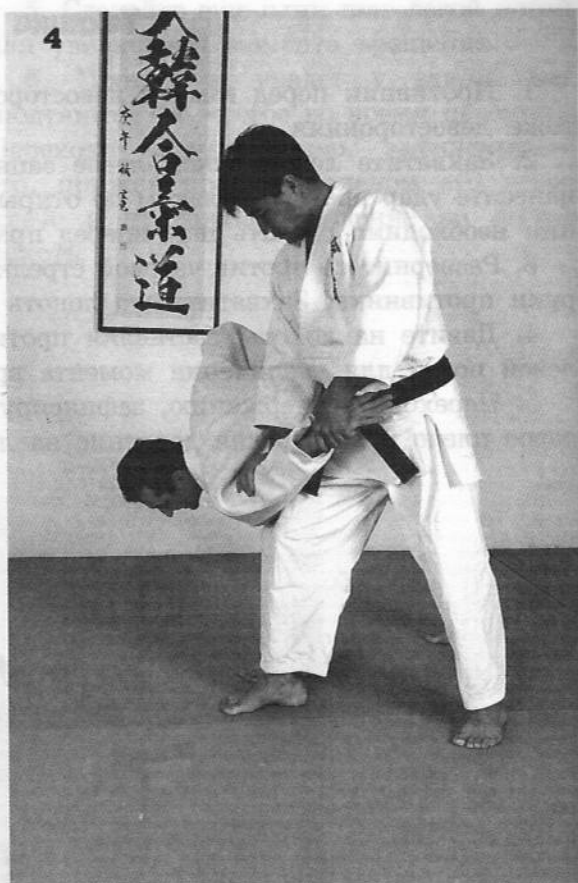
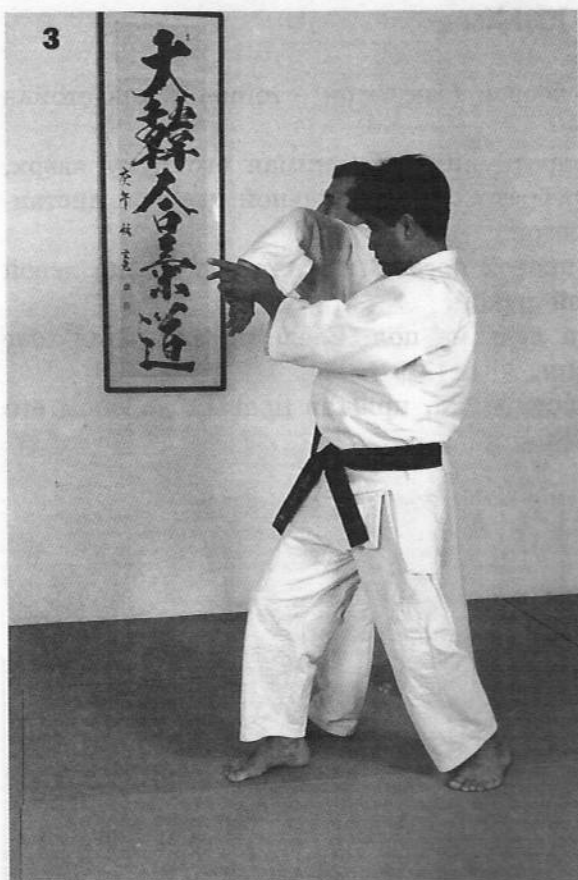
2. Захватите левой рукой левое запястье противника. Поднимая его руку вверх, нанесите удар правым кулаком по открытым ребрам. Для правильной ударной дистанции необходимо сделать шаг вперед правой ногой.

3. Развернитесь против часовой стрелки на правой ноге. Вы окажетесь позади левой руки противника. Захватите его локоть правой рукой.

4. Давите на локоть, заставляя противника лечь на пол. Сделайте еще один шаг левой ногой для увеличения момента вращения.

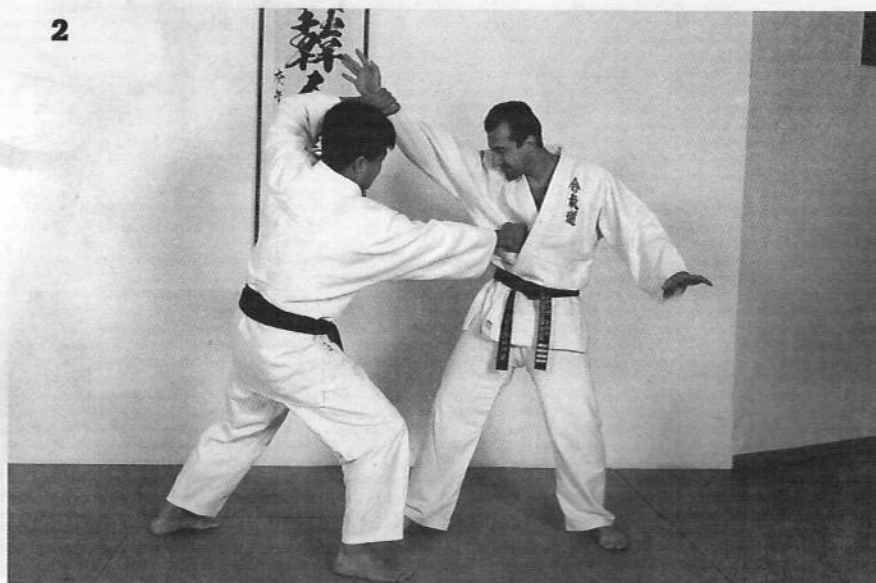
5. Переходя к удержанию, зафиксируйте противника, прижав правым коленом его левое плечо и продолжая давление на левый локоть.

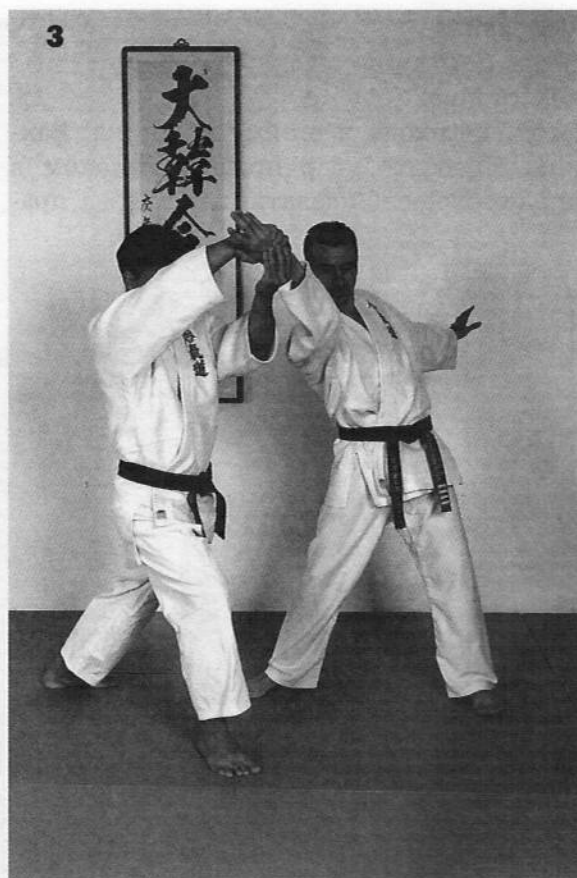




Техника 3 — Хэй-Цзюнь

1. Противник перед вами в боевой (открытой) стойке.
2. Сделайте шаг вперед правой ногой, переходя в стойку всадника. Захватите левой рукой правое запястье противника. Нанесите удар правым кулаком в правый бок. Для правильной ударной дистанции необходимо сделать шаг вперед правой ногой.



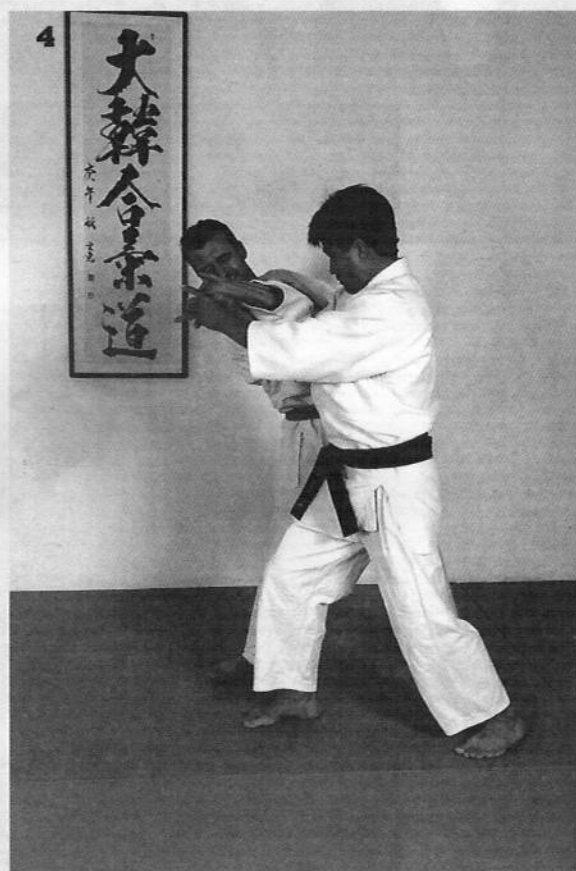


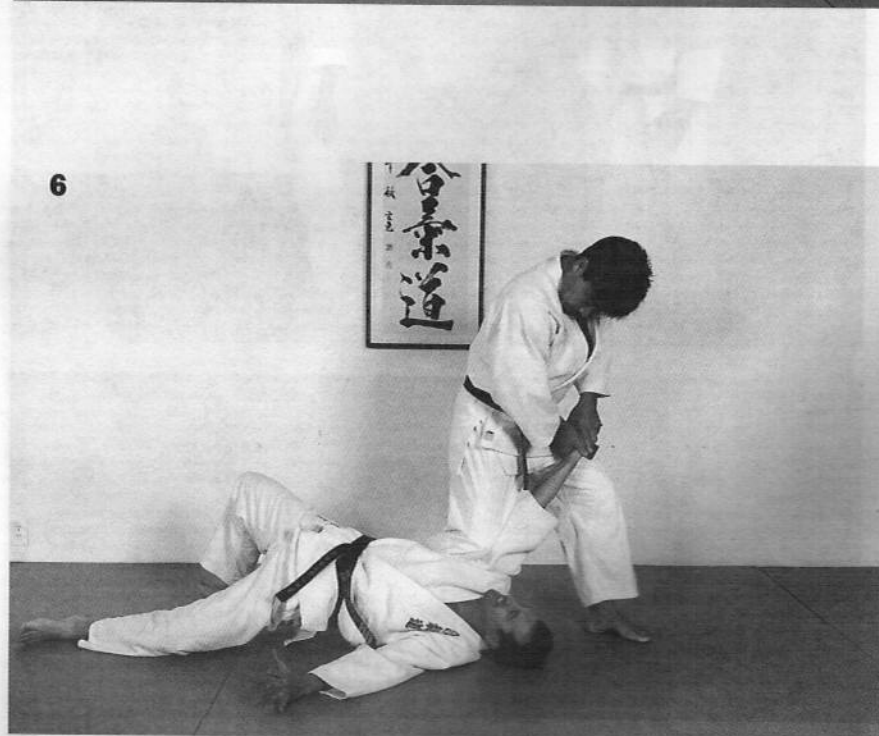
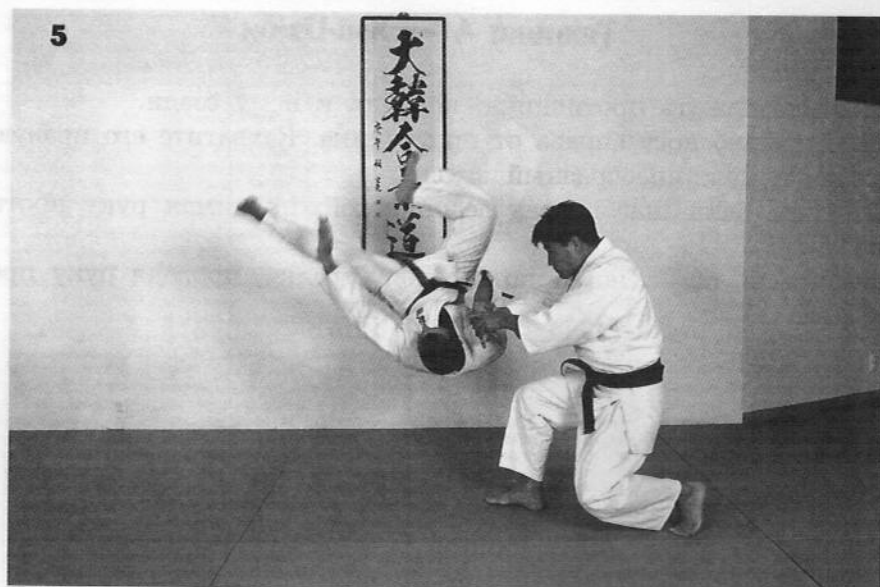
3. Дёрните правую руку противника вниз, затем сразу же поднимите ее высоко перед собой. Для этого кругового движения нужен ножницеобразный захват.

4. Сделайте шаг вперед левой ногой, затем развернитесь на обеих ногах по часовой стрелке, проводя руку противника над головой. Продолжайте движение, подводя кисть противника к его плечу.

5. Противник падает на пол у ваших ног.

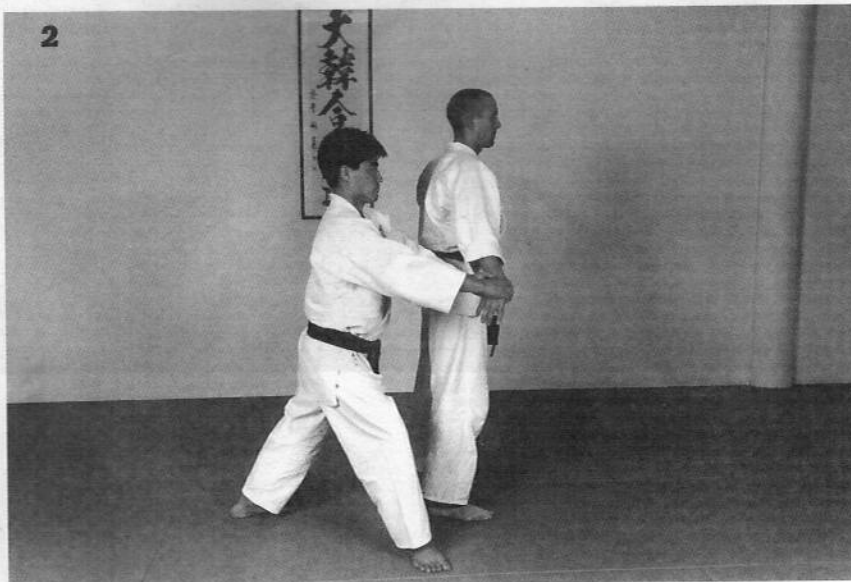
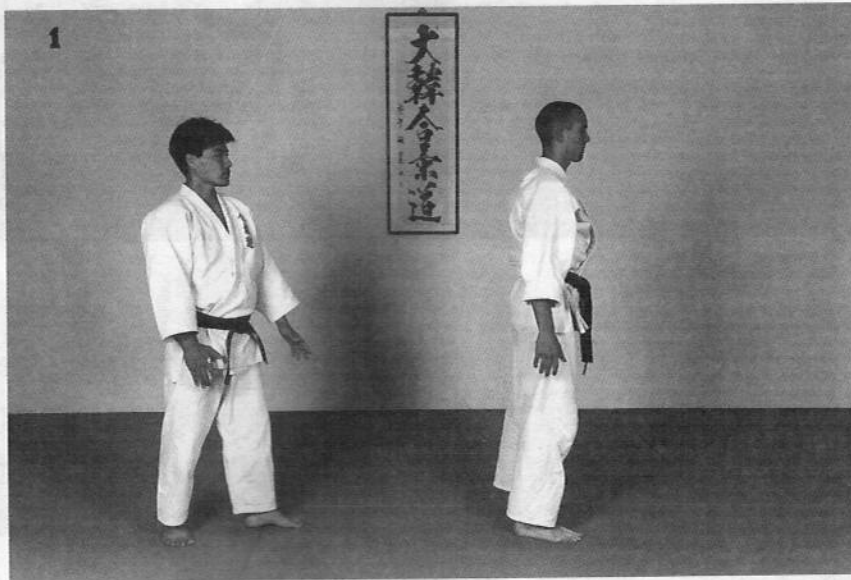
6. Выпрямив руку противника и подняв ее вверх, удерживайте его, нажимая правым коленом на локоть.

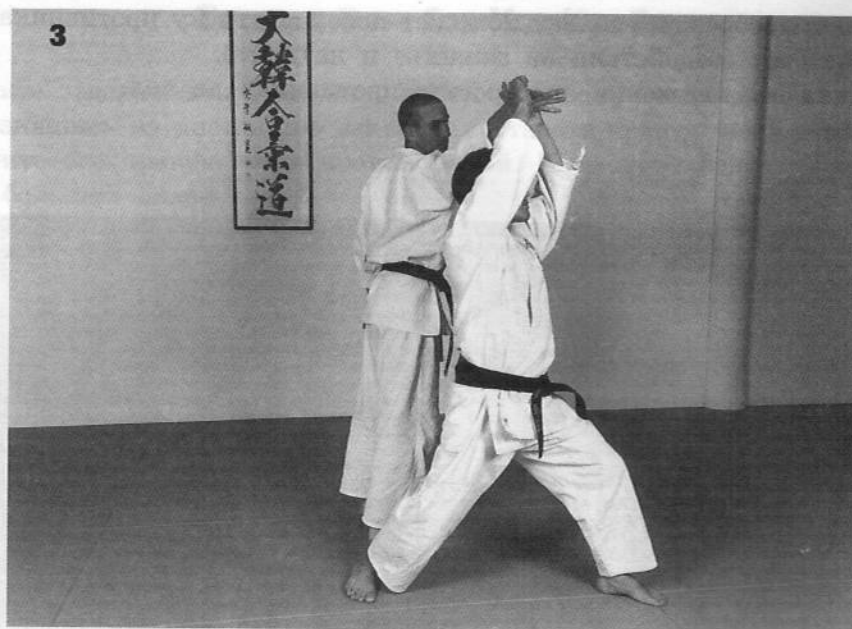




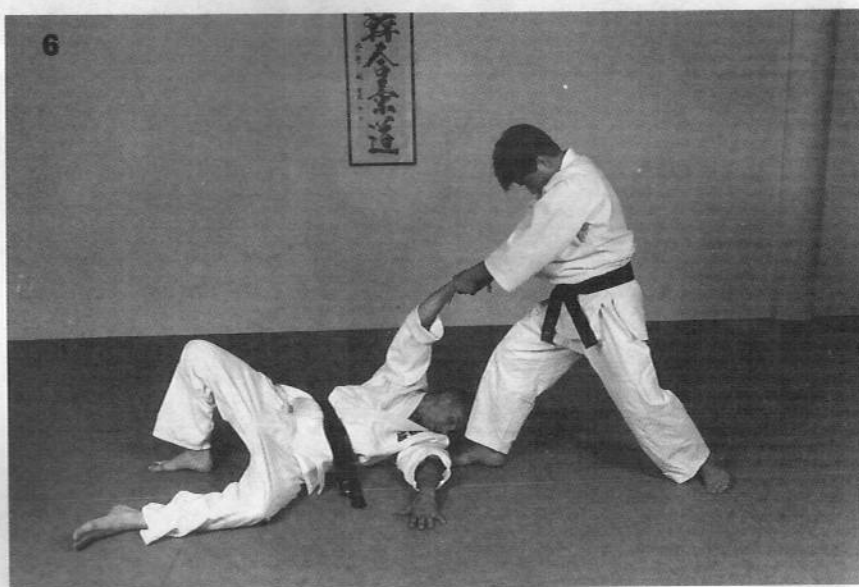
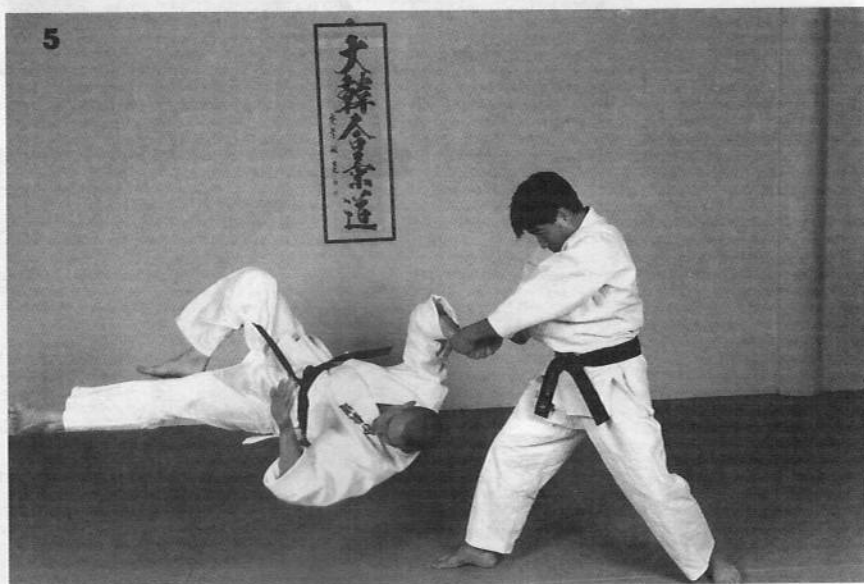
Техника 4 — Хэй-Цзюнь

1. Вы хотите задержать противника, подойдя к нему сзади.
2. Поставьте правую ногу справа от противника. Захватите его правую руку двумя руками, используя ножницеобразный захват.
3. Сделайте еще один шаг вперед левой ногой, поднимая руку противника перед собой высоко вверх.
4. Развернитесь на обеих ногах по часовой стрелке, проводя руку противника над головой.



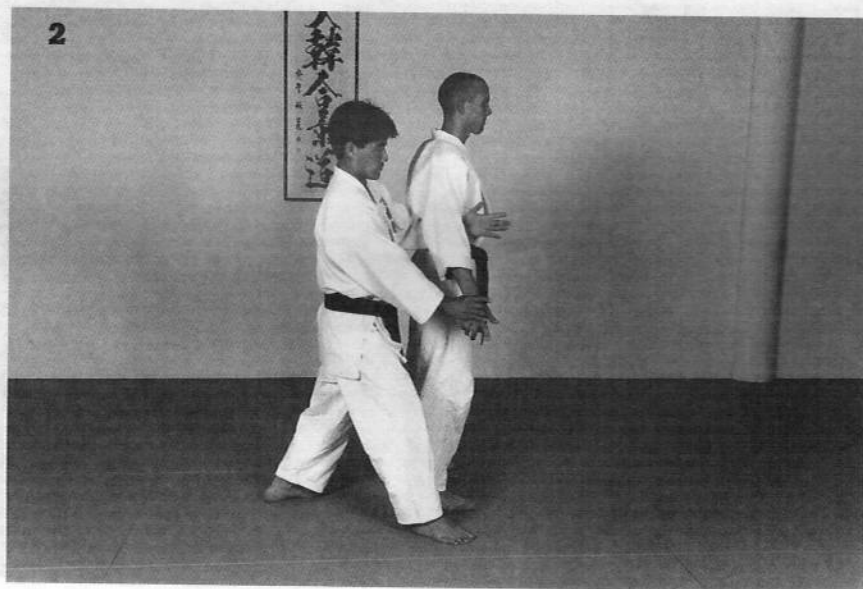
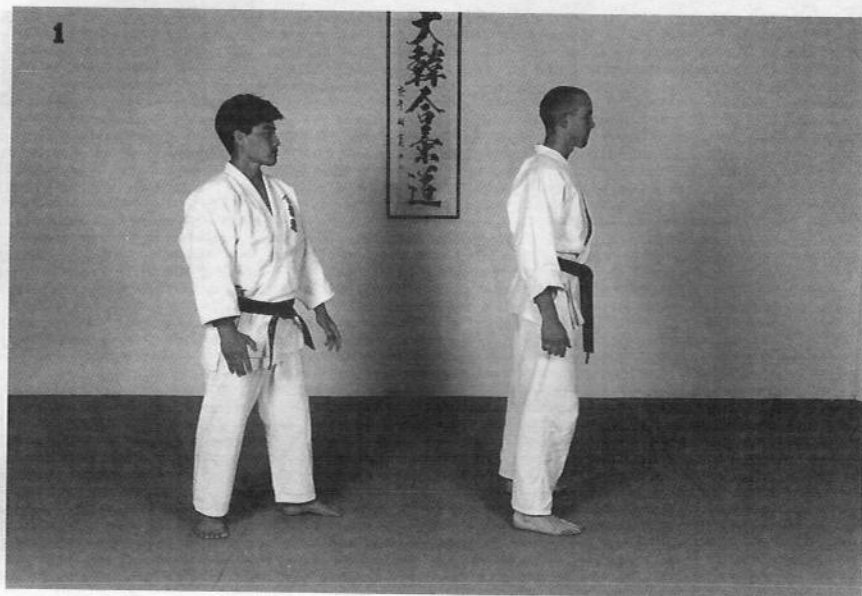


5. Ваш ножницеобразный захват поможет повернуть руку противника против часовой стрелки за счет воздействия на запястье и на плечо.
6. Продолжая это движение, вы бросите противника на пол.



Техника 5 — Сон-Мок-Кук-Ги

1. Вы хотите задержать противника, подойдя к нему сзади-справа.
2. Приблизившись на дистанцию захвата, поставьте правую ногу справа от противника. Захватите его правую руку правой рукой. Проведите левую руку под мышку противника, большой палец вверх.



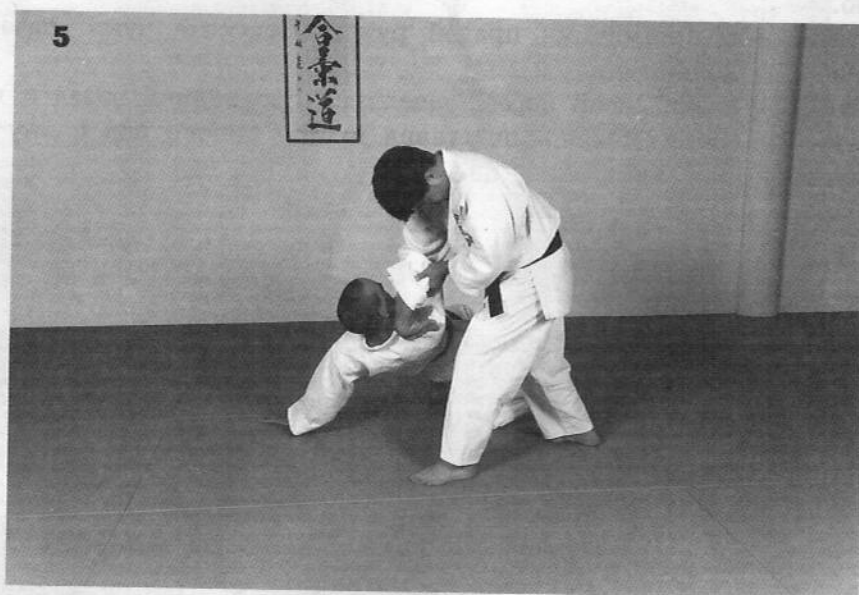
3. Сделайте еще один шаг вперед левой ногой, подхватывая крюком левой рукой правый локоть противника. Правую кисть противника притягивайте к его локтю и своей груди.

4. Сделав шаг вперед правой ногой, развернитесь на обеих ногах против часовой стрелки. На этом движении толкайте левой рукой правый локоть противника поперек своего корпуса и через свое правое предплечье. Правое запястье противника должно оказаться около его правого плеча.



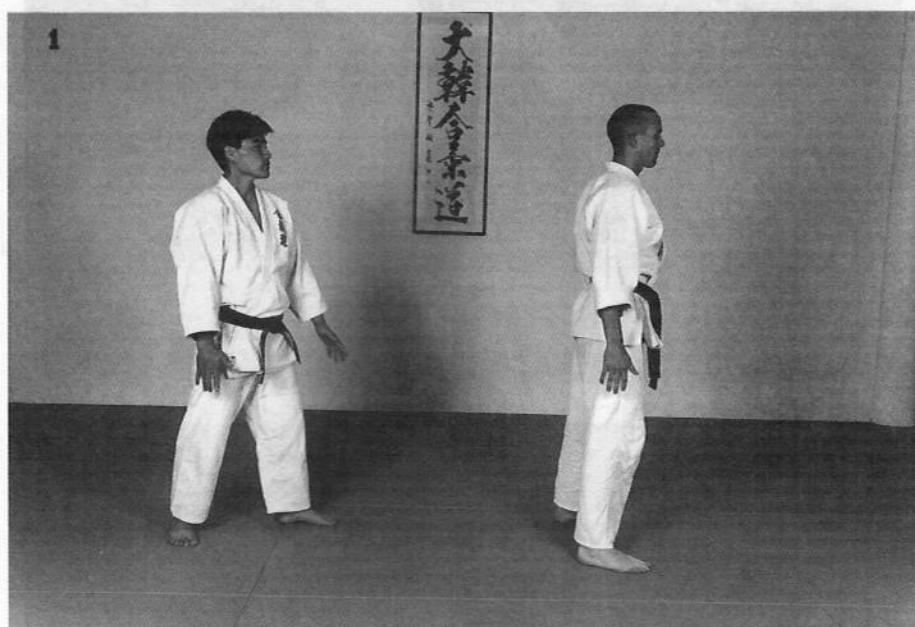
5. Это движение заставит противника упасть. Его локоть должен быть направлен вертикально вверх. Это даст максимальный рычаг при подъеме его кисти вверх.

6. Прижимая локоть противника к полу, тяните его кисть вверх.

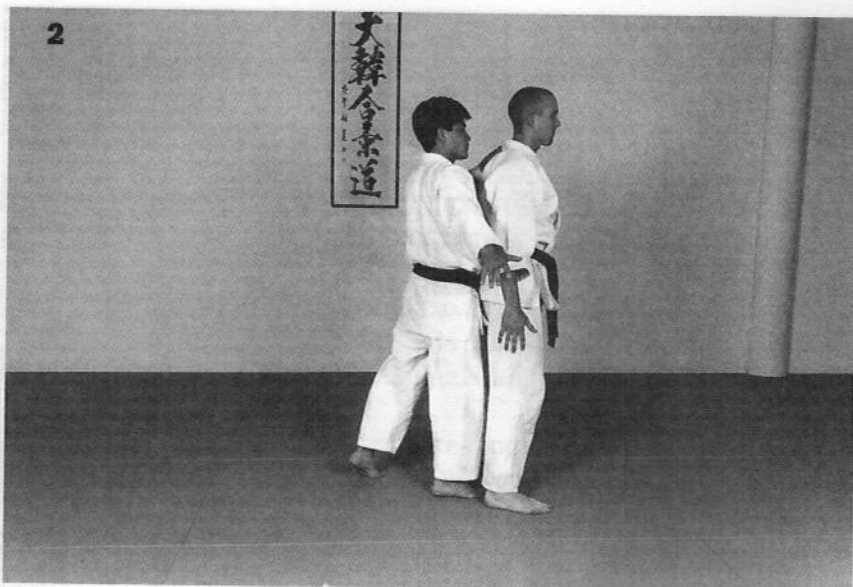


Техника 6 — Мок-Цзё-Ру-Ги

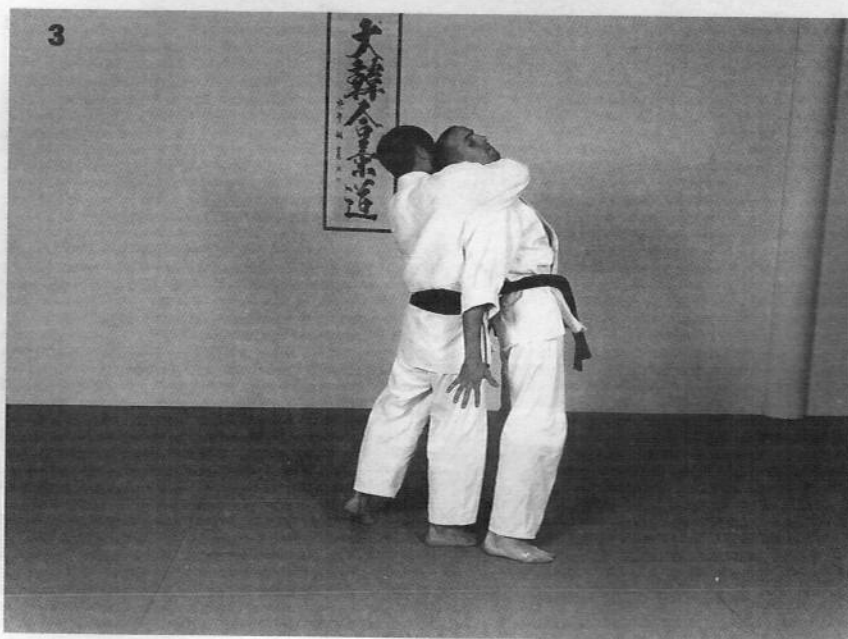
1. Вы хотите задержать противника, подойдя к нему сзади-справа.
2. Поставьте правую ногу между ногами противника. Положите левую руку на его правое плечо.
3. Обхватите шею противника правой рукой. Сожмите руки: левая — ладонью вверх, правая — ладонью вниз.
4. Сделайте шаг назад левой ногой, заваливая противника назад и вниз.
5. Опуститесь на левое колено, подставив правое колено под спину противника и сохраняя удушающий захват.

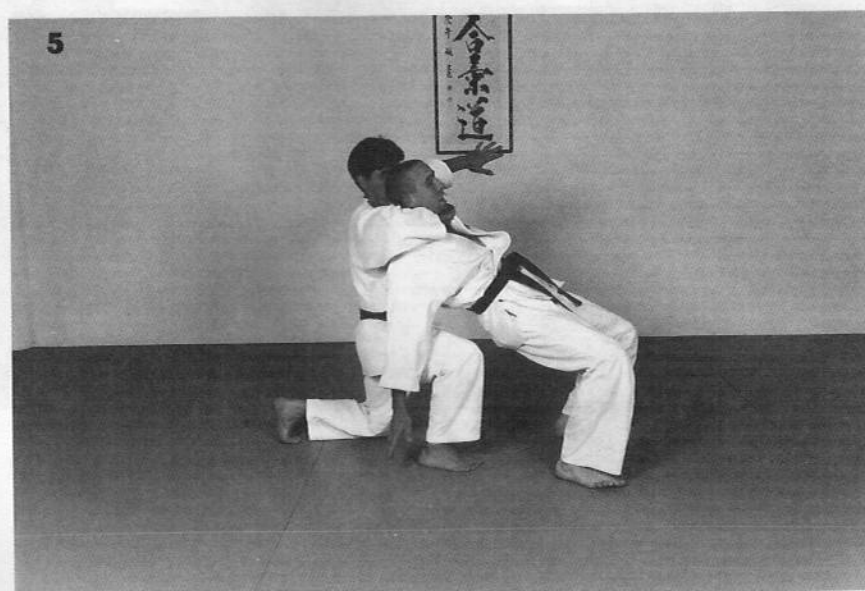
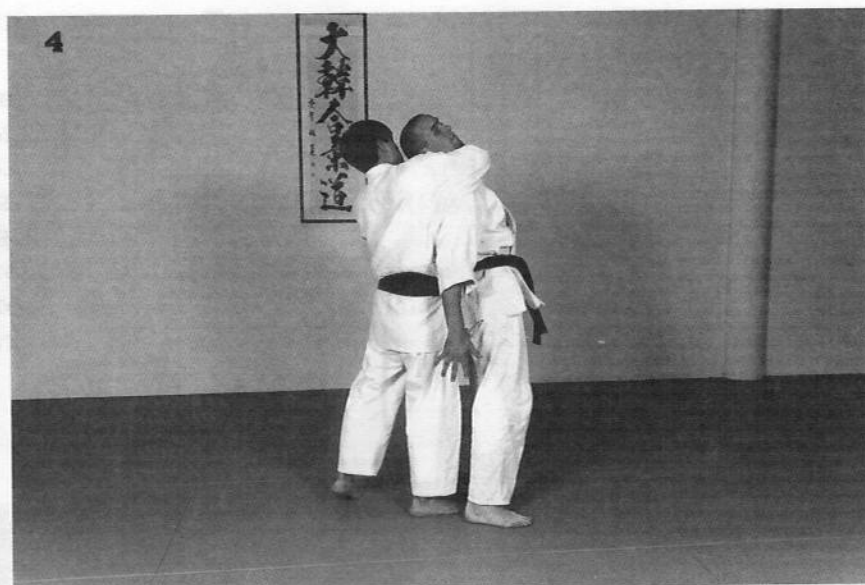


2



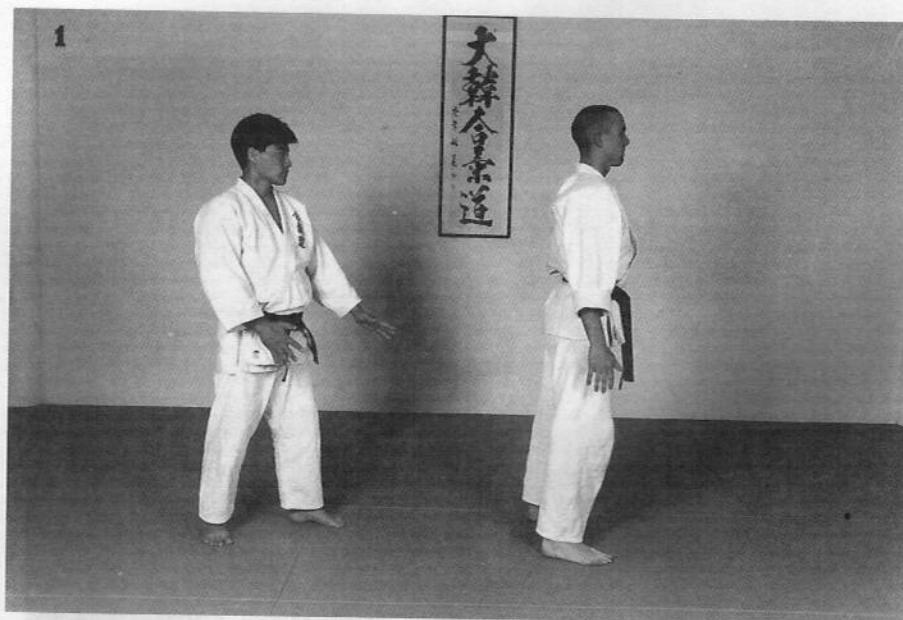
3

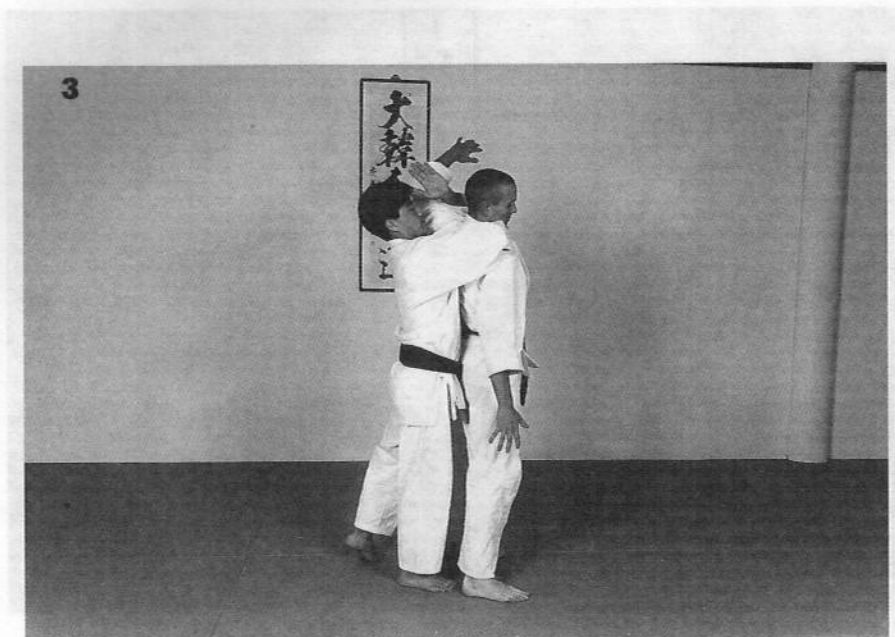
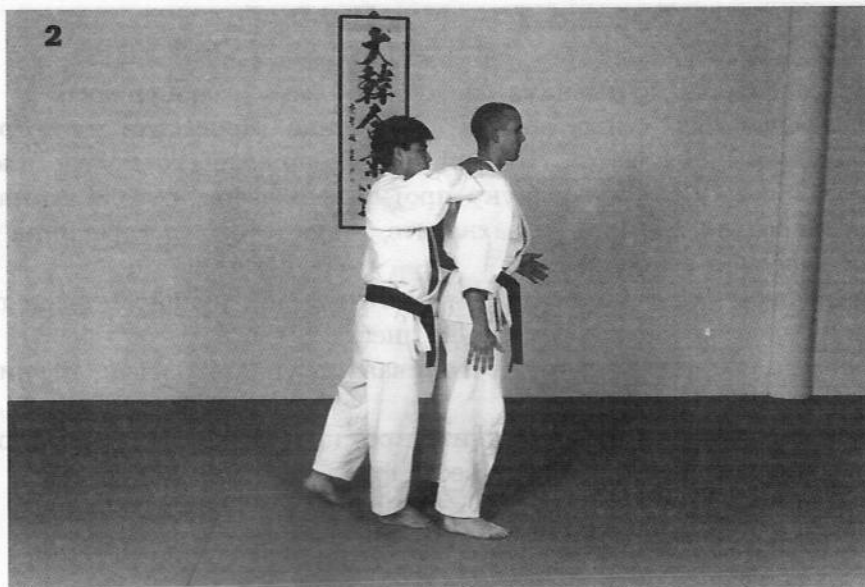


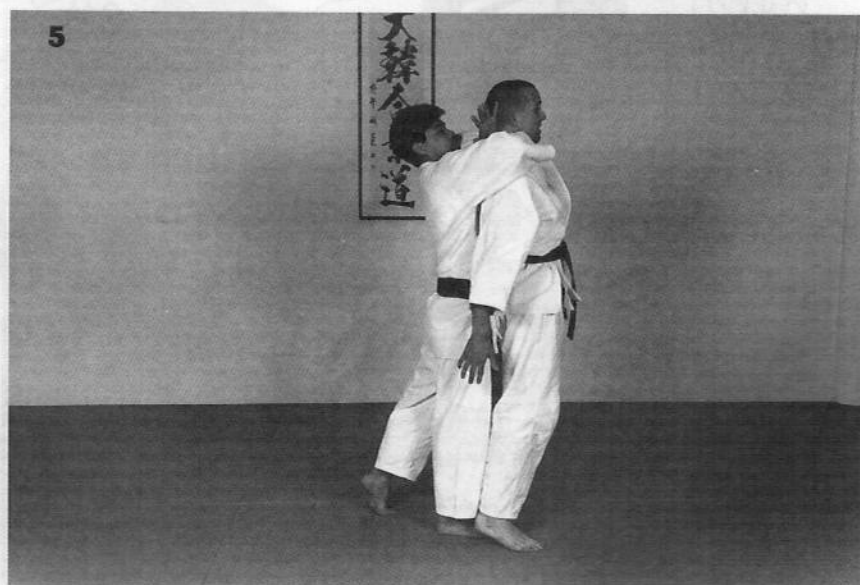
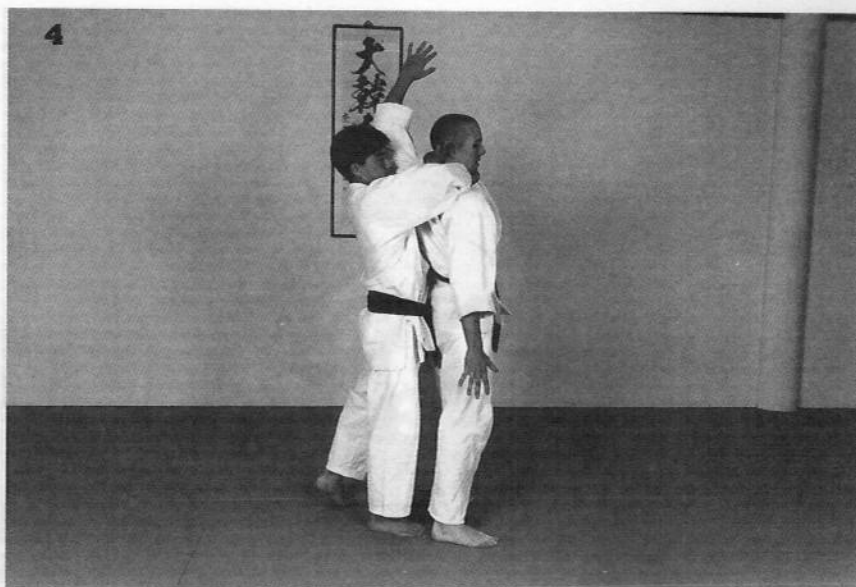


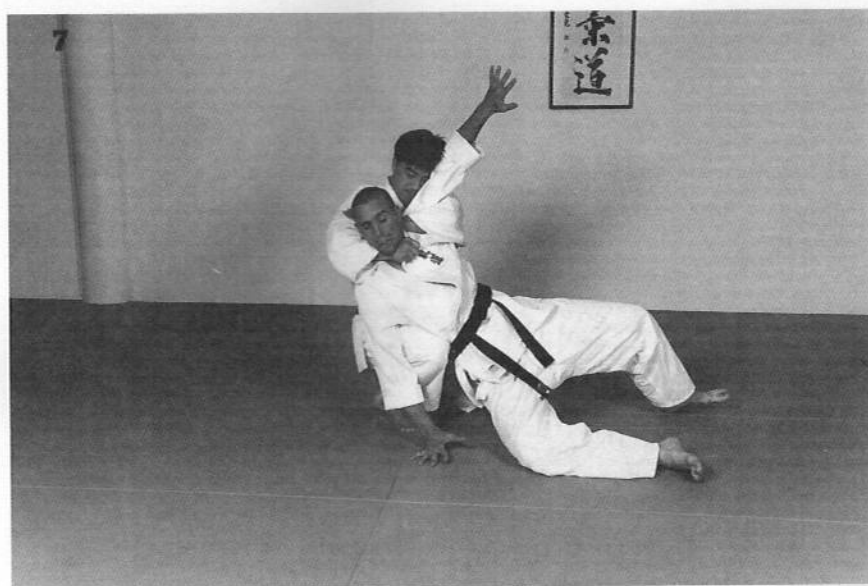
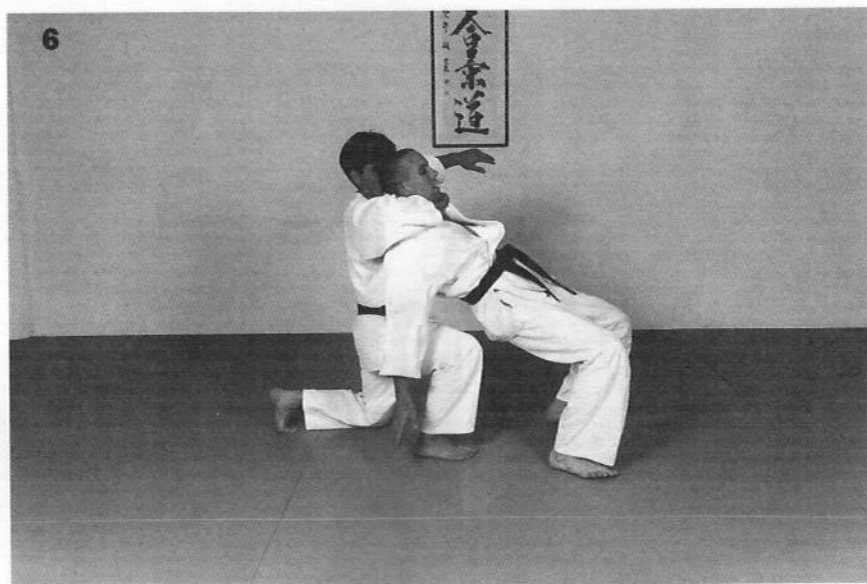
Техника 7 — Мок-Цзё-Ру-Ги

1. Вы хотите задержать противника, подойдя к нему сзади-справа.
2. Поставьте правую ногу между ногами противника. Проведите левую руку под его левой рукой, большой палец вверх. Правой рукой держите его правое плечо.
- 3.левой рукой поднимите левую руку противника вверх, отводя ее назад. Проведите правую руку вокруг его шеи и захватите левую сторону воротника как можно выше, большой палец со стороны тела.
4. Для выполнения удушающего замка толкайте левой рукой затылок противника, одновременно крепко затягивая воротник на шее.
5. Сделайте шаг назад левой ногой, заваливая противника назад и вниз.
6. Опуститесь на левое колено.
7. Отведя правое колено в сторону, тяните противника к внутренней стороне бедра. Это позволит усилить удушение за счет веса противника.









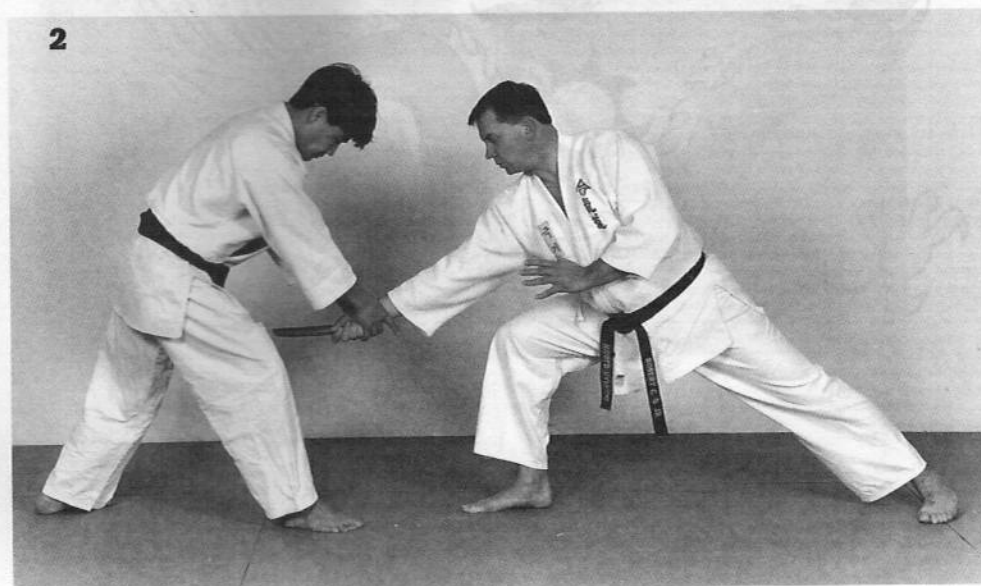
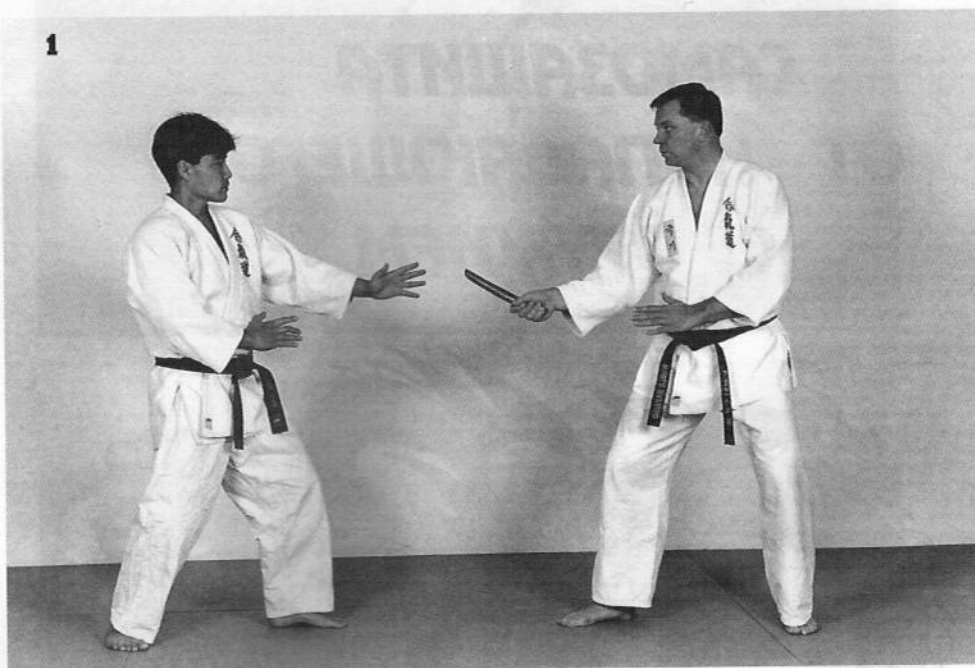
САМОЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ОРУЖИЕМ



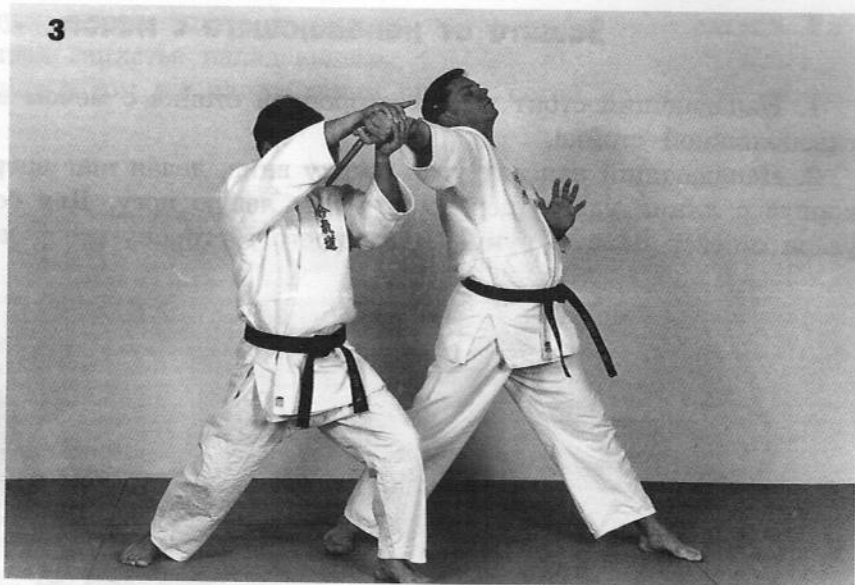
Защита от нападающего с ножом — Хэй-Цзюнь

1. Нападающий держит нож в правой руке. Вы и нападающий стоите в открытой позиции в разноименных стойках.

2. Нападающий наносит прямой удар с шагом правой ногой. Сделайте шаг назад левой ногой, сбейте его руку вниз и примените ножницеобразный захват.



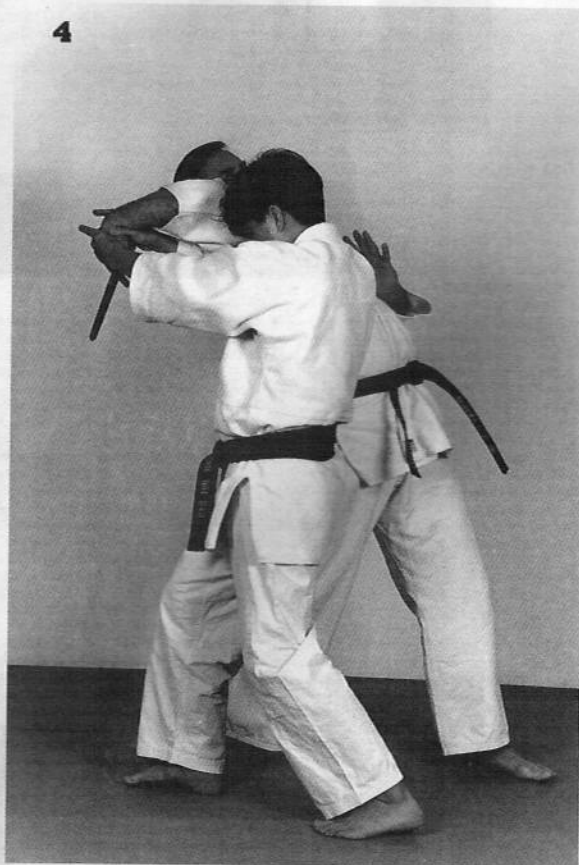
3



3. Шагните вперед и вправо левой ногой, ведя нож достаточно высоко впереди себя.

4. Развернитесь по часовой стрелке на двух ногах, ведя нож прямо над своей головой. Продолжайте движение, проводя руку над правым плечом нападающего, пока он не окажется на земле.

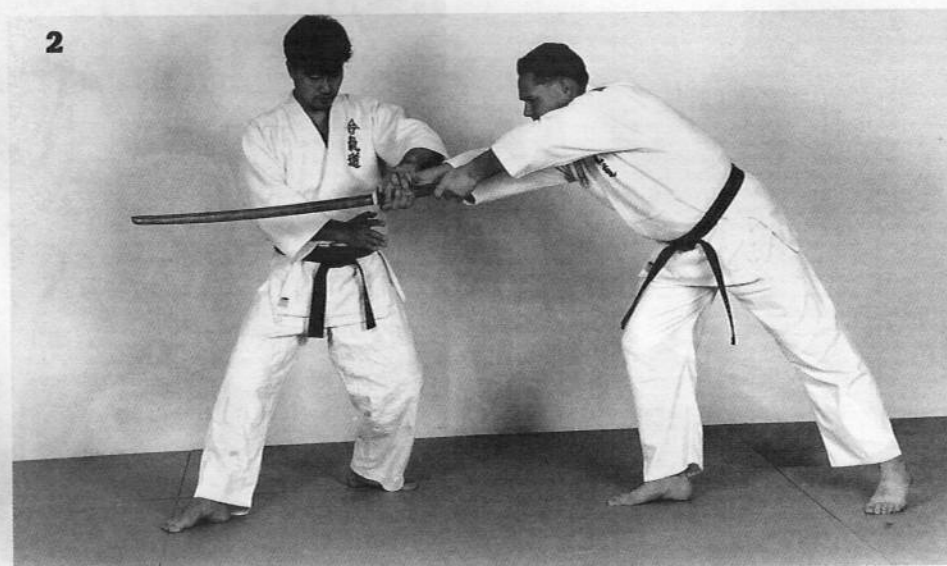
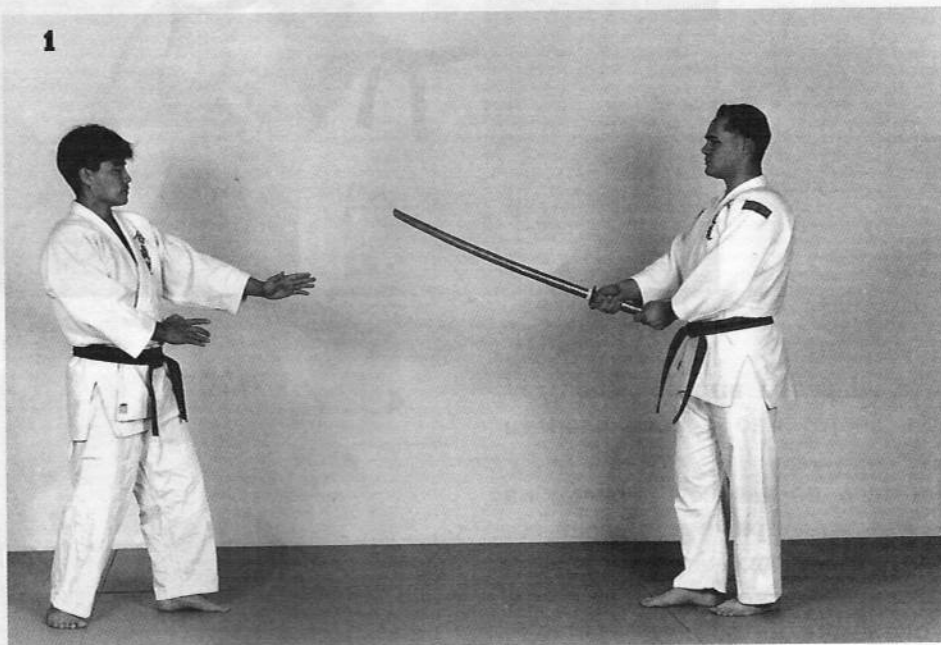
4



Защита от нападающего с мечом — Бу-Чэй

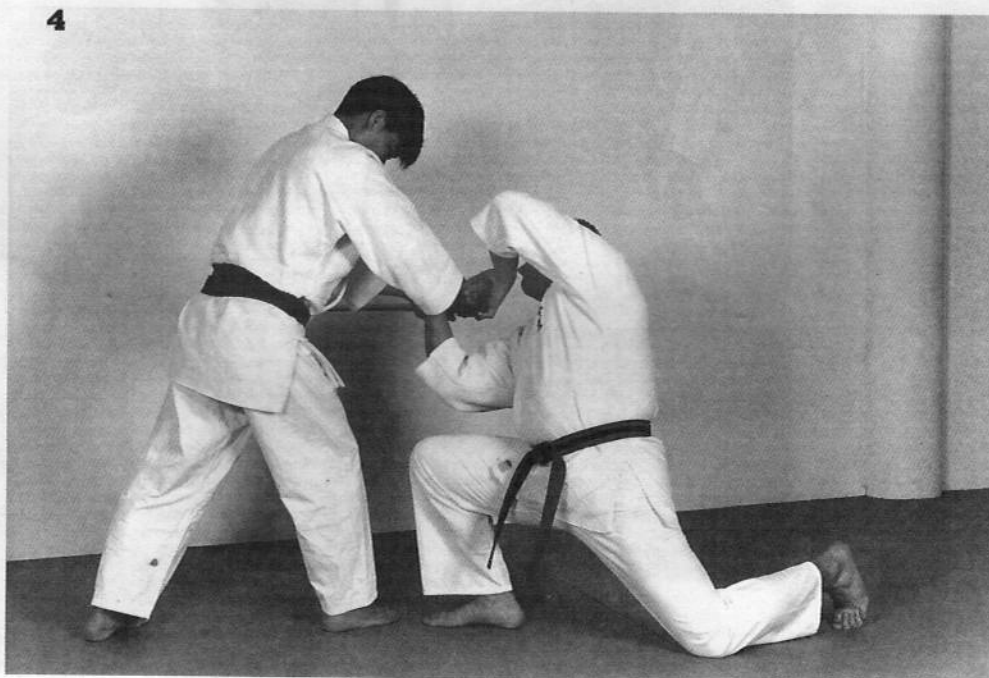
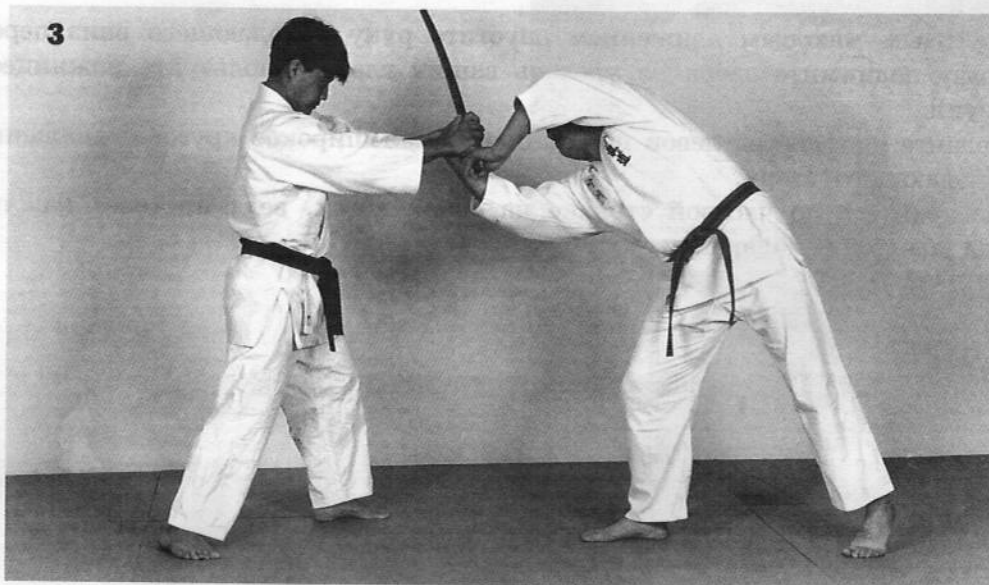
1. Нападающий стоит в правосторонней стойке с мечом в руках. Вы стоите в противоположной стойке.

2. Нападающий наносит удар сверху вниз, делая шаг вперед правой ногой. Уберите корпус с линии удара, перенося вес на левую ногу. Для более надежной защиты от удара отбейте правую руку нападающего в сторону своей левой рукой.



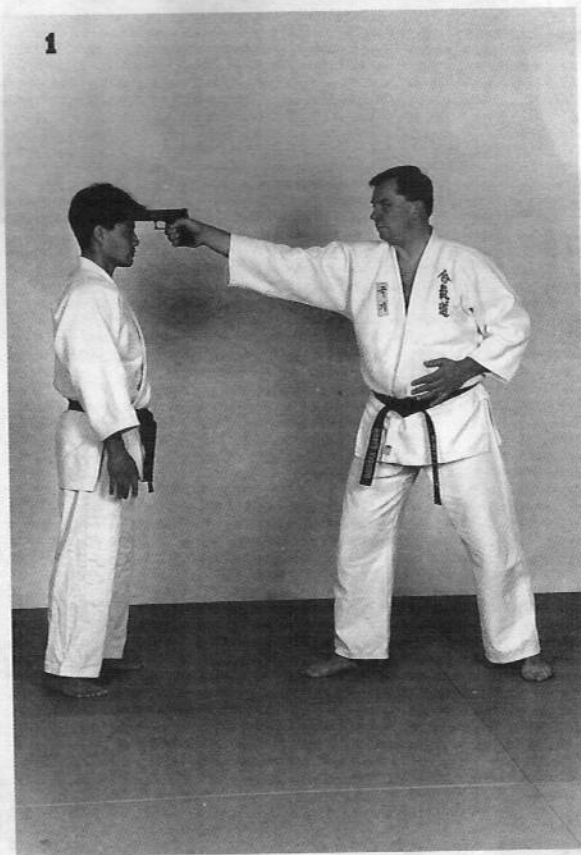
3. Захватите правую руку нападающего, применяя ножницеобразный захват. Развернитесь влево, выкручивая запястье нападающего.

4. Продолжайте движение в том же направлении правой ногой, пока нападающий не окажется на земле.



Защита от нападающего с пистолетом — Хэй-Цзюнь

1. Нападающий приставил пистолет, который держит в правой руке, к вашему лбу.
2. Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо. Одновременно захватите правое запястье нападающего левой рукой. Правым кулаком нанесите удар по ребрам нападающего.
3. Круговым маховым движением опустите руку нападающего вниз перед собой, затем сразу поднимите вверх на уровень ваших глаз. Используйте ножницеобразный захват руки.
4. Сделайте шаг вперед левой ногой, продолжая широкое круговое движение и ведя руку нападающего вверх.
5. Развернитесь по часовой стрелке на обеих ногах, ведя пистолет над головой и далее над плечом нападающего к полу.



2

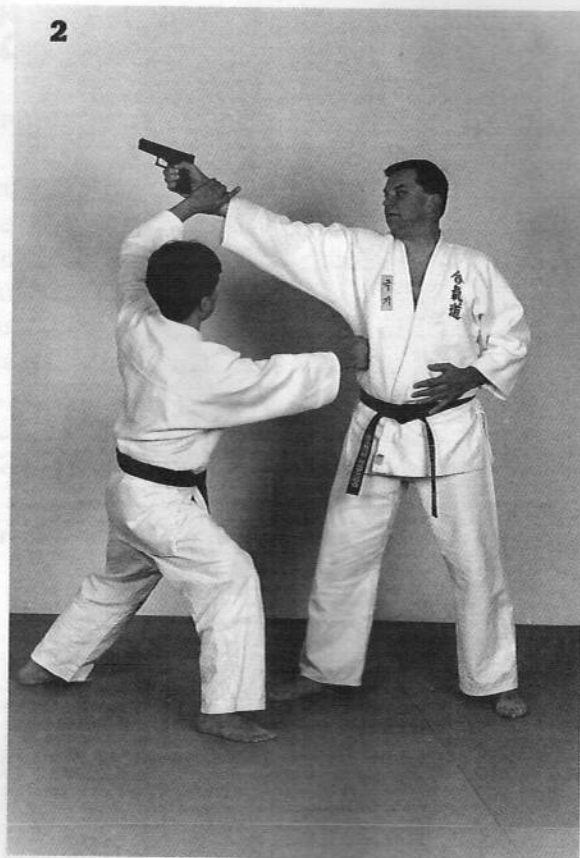
1. Нападающий стоит в просторной стойке (открытая позиция).

2. Нападающий делает удар сверху вниз ногой в левую сторону. Правой рукой захватывает левую руку нападающего над его головой. Левой рукой захватывает левую руку нападающего над его головой.

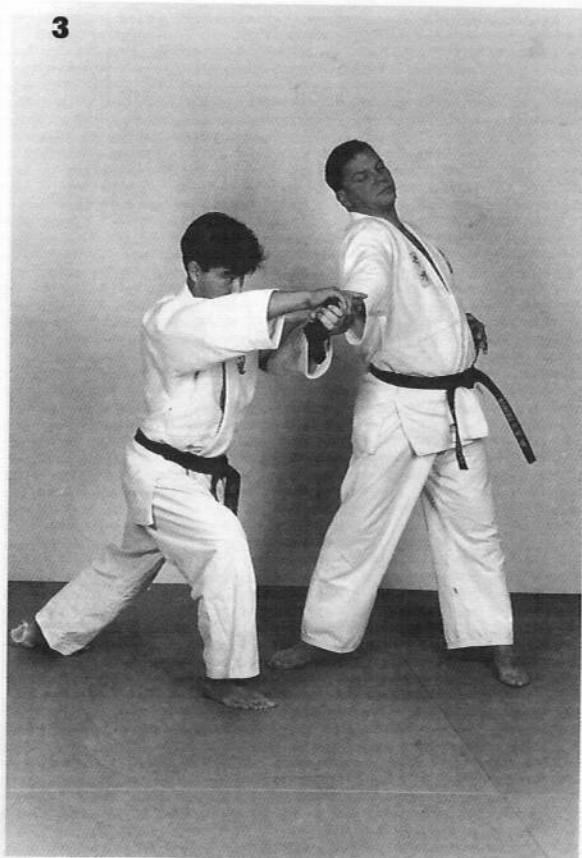
3. Захватывает левую руку нападающего за запястье. Левой рукой захватывает левую руку нападающего над его головой. Левой рукой захватывает левую руку нападающего над его головой.

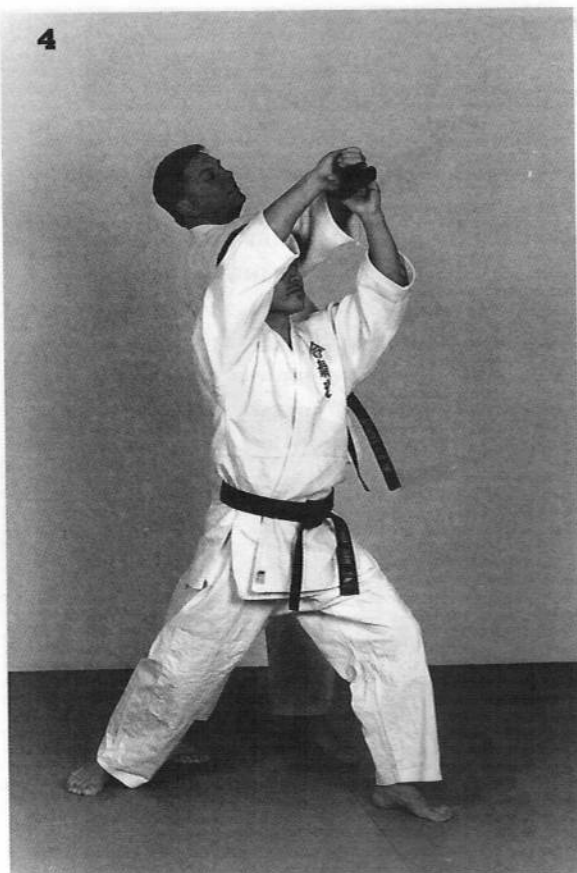
4. Проводит удар ногой в левую сторону. Как удар ногой в левую сторону. Как удар ногой в левую сторону. Как удар ногой в левую сторону.

5. Нападающий оказывается на земле. Нападающий оказывается на земле. Нападающий оказывается на земле. Нападающий оказывается на земле.



3





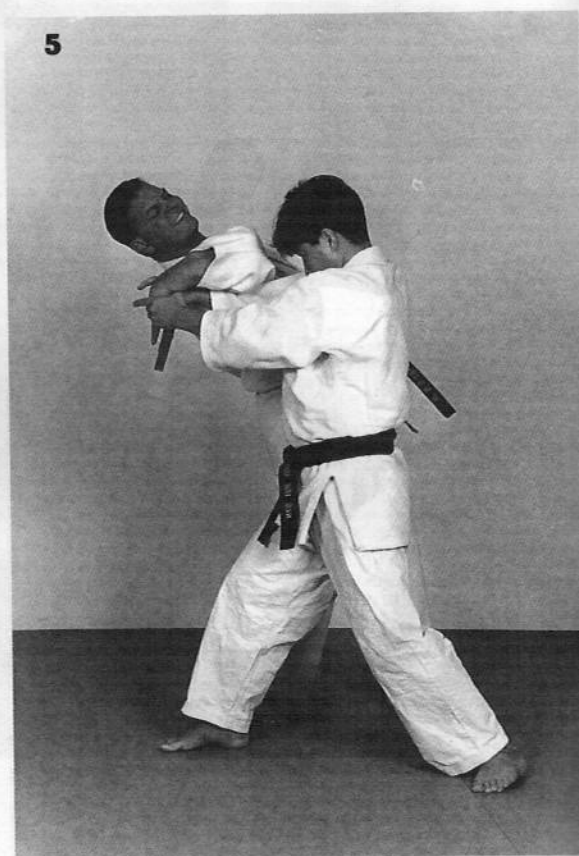
с пистолетом — Кю-Нин

который держит в правой руке, к нашему лицу
справа. Одновременно захватить правой ру-
ку локтем и нанести удар по ребрам — параллельно

руку параллельно лицу, держа перед собой
взгляд глаз. Используйте жесткие движения

руками широкое круговое движение и выдвигать

и опираясь на ноги, выдвигая над головой и



Защита от нападающего с шестом Техника 1 — Дун-Джи-Ги

1. Нападающий стоит в правосторонней стойке, держа палку обеими руками. Вы в левосторонней стойке (открытая позиция).

2. Нападающий наносит удар сверху вниз с шагом вперед правой ногой. Сделайте шаг вперед левой ногой. Правой рукой захватите палку между руками нападающего.левой рукой захватите палку над своей головой. При правильном захвате ваши большие пальцы должны быть направлены в сторону нападающего.

3. Зайдите нападающему за спину, делая шаг вперед правой ногой. Разверните палку по часовой стрелке так, чтобы ваша левая рука оказалась впереди, а правая — у вашего правого виска.

4. Представьте, что вы наносите удар захваченной палкой сверху вниз (такой же, как удар нападающего, но за его спиной). Это движение заведет руки нападающего ему за голову, и он потеряет равновесие.

5. Как только нападающий окажется на полу, нанесите завершающий удар, сделав шаг вперед левой ногой.

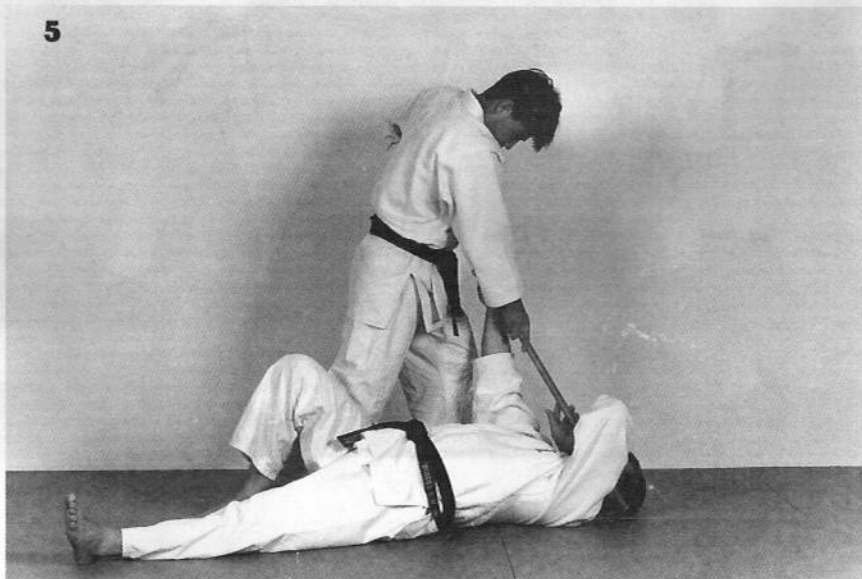




4



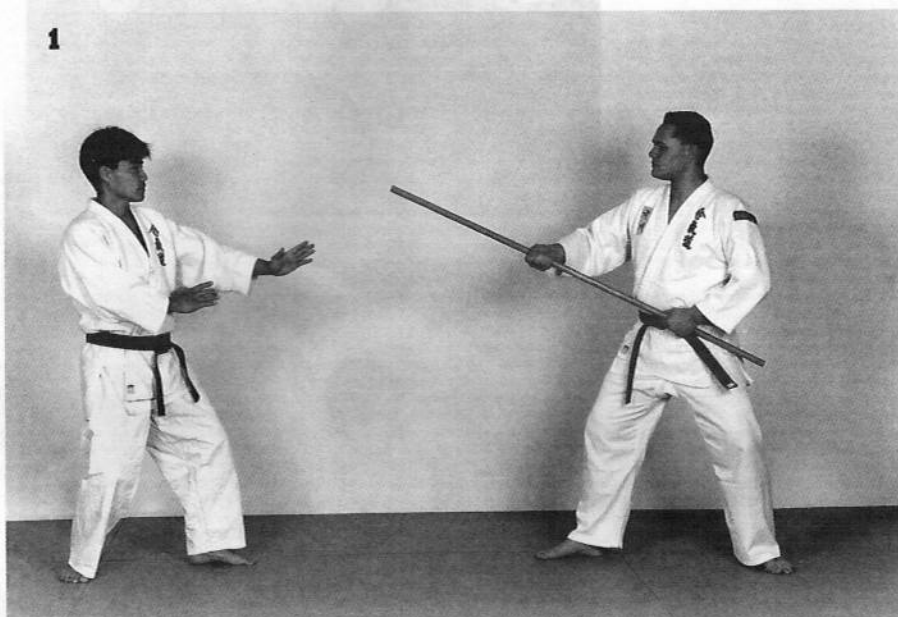
5



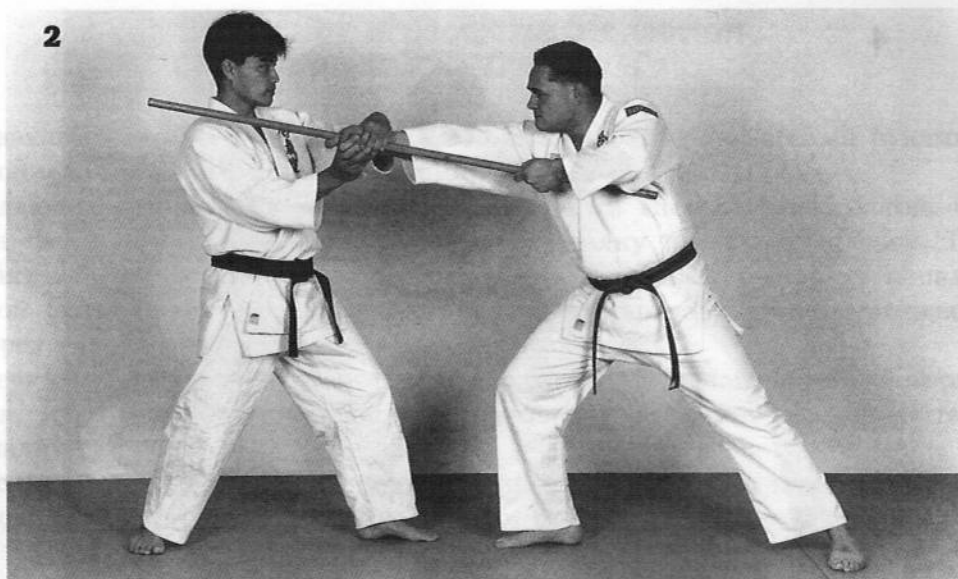
Защита от нападающего с шестом

Техника 2 — Пал-Кум-Чи/Бу-Чэй

1. Нападающий стоит в правосторонней стойке, держа палку обеими руками. Вы — в левосторонней стойке (открытая позиция).
2. Нападающий наносит колющий удар вперед. Уклонитесь от удара, перенося вес на левую ногу. Дополнительно отбейте правую руку нападающего в сторону своей левой рукой. Захватите правую руку нападающего, используя ножницеобразный захват.
3. Развернитесь по часовой стрелке с шагом назад правой ногой, поворачиваясь в том направлении, куда смотрит нападающий.
4. Вытягивая руку нападающего, развернитесь на 180°.
5. С шагом назад левой ногой разверните корпус с давлением на руку нападающего в направлении сверху вниз.



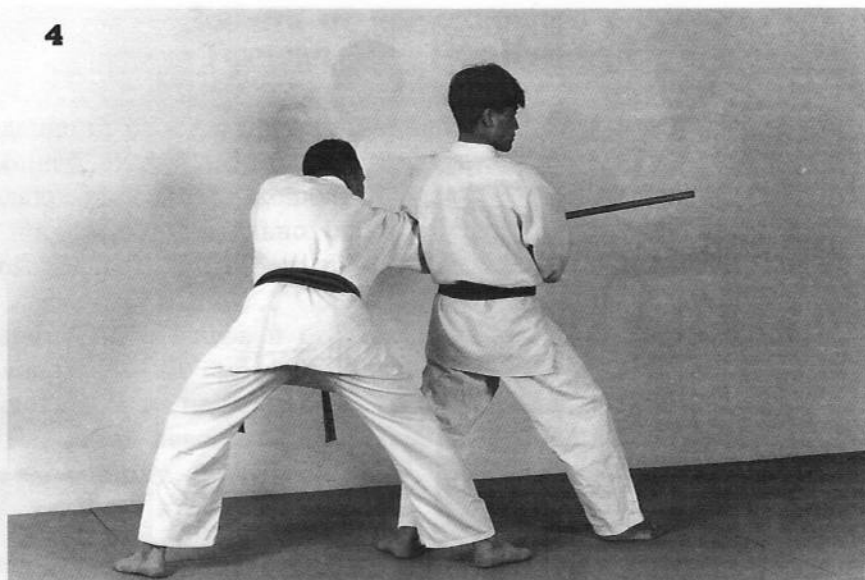
2



3



4



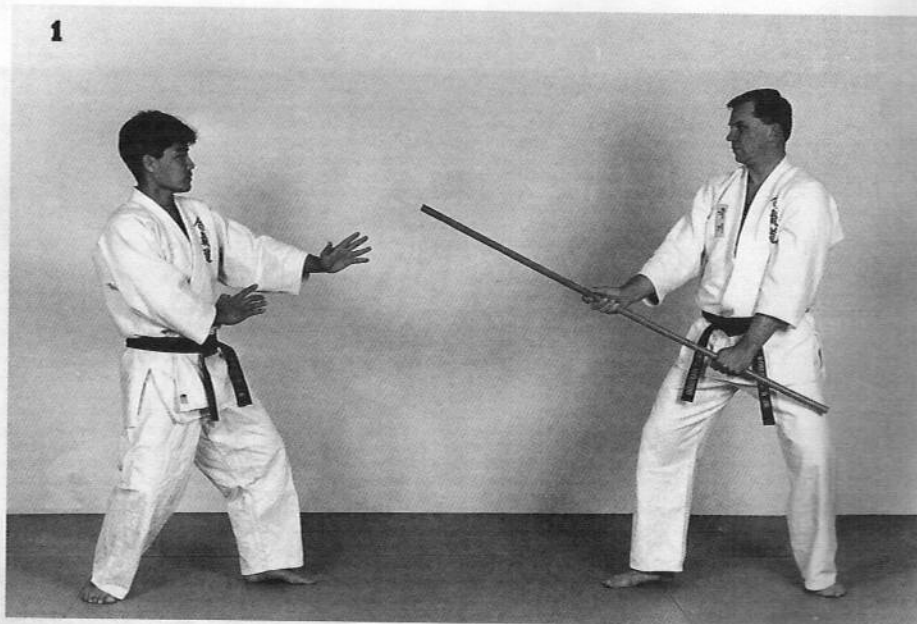
5

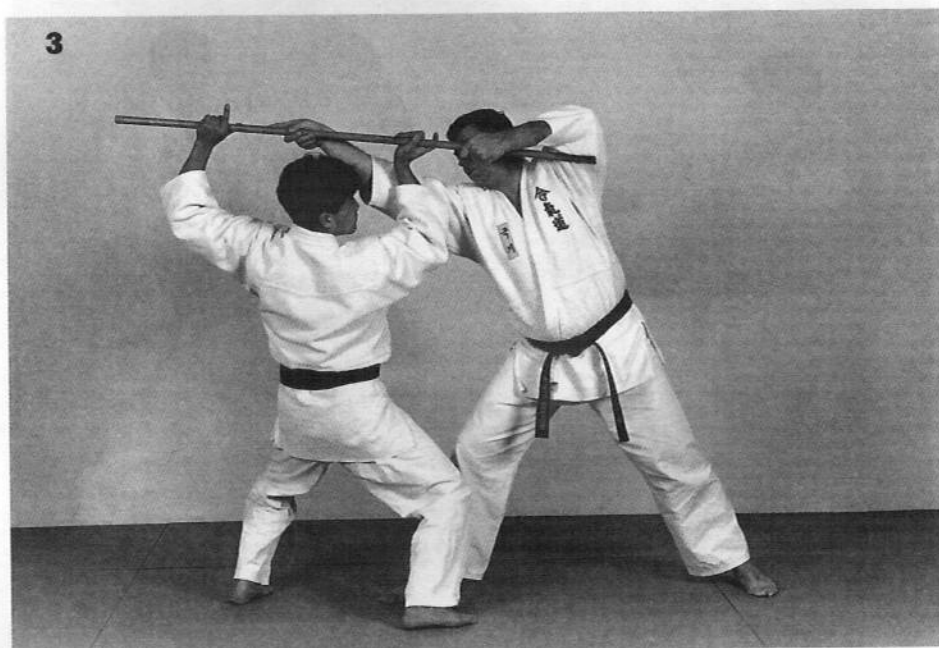
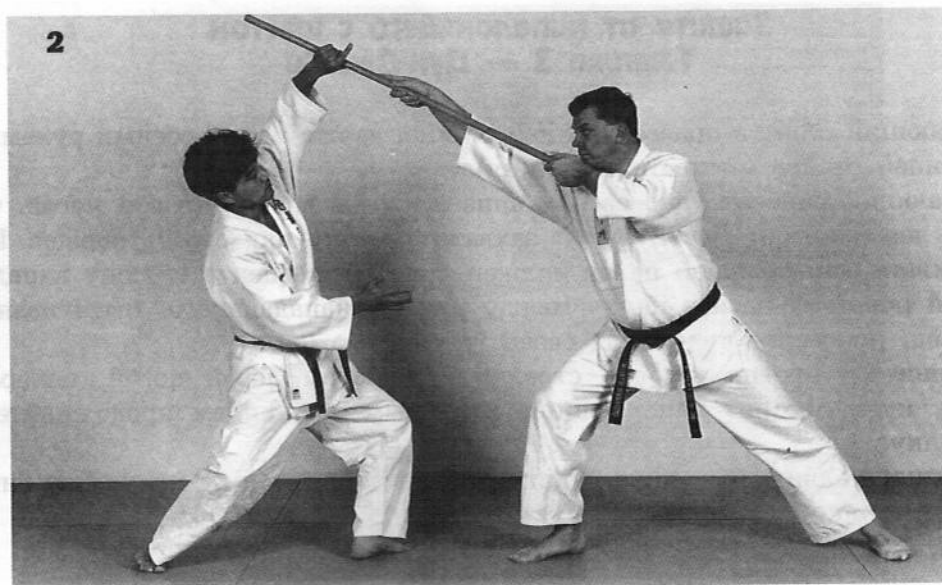


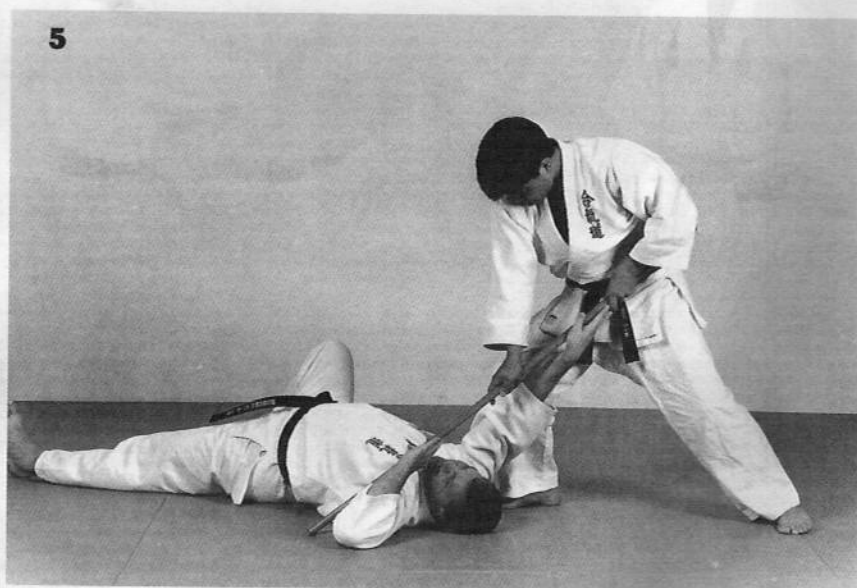
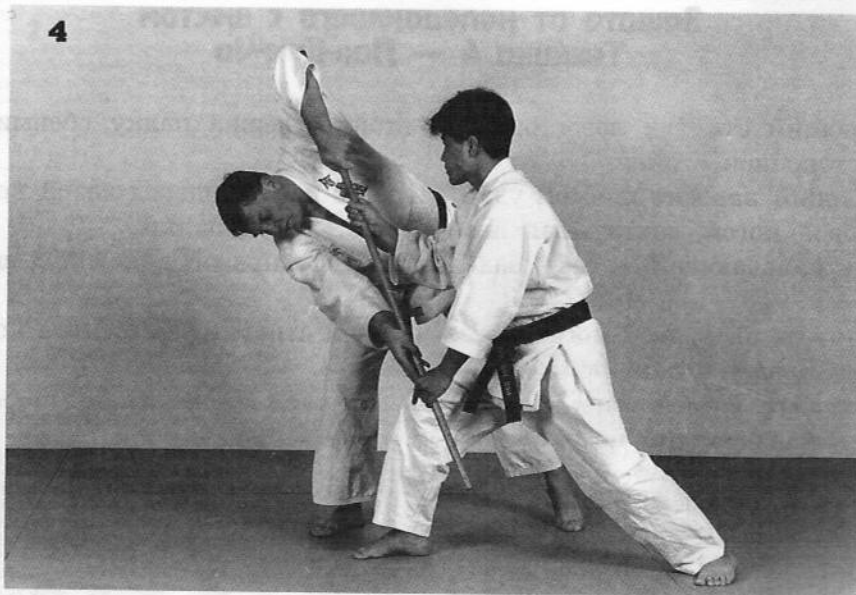
Защита от нападающего с шестом

Техника 3 — Дун-Джи-Ги

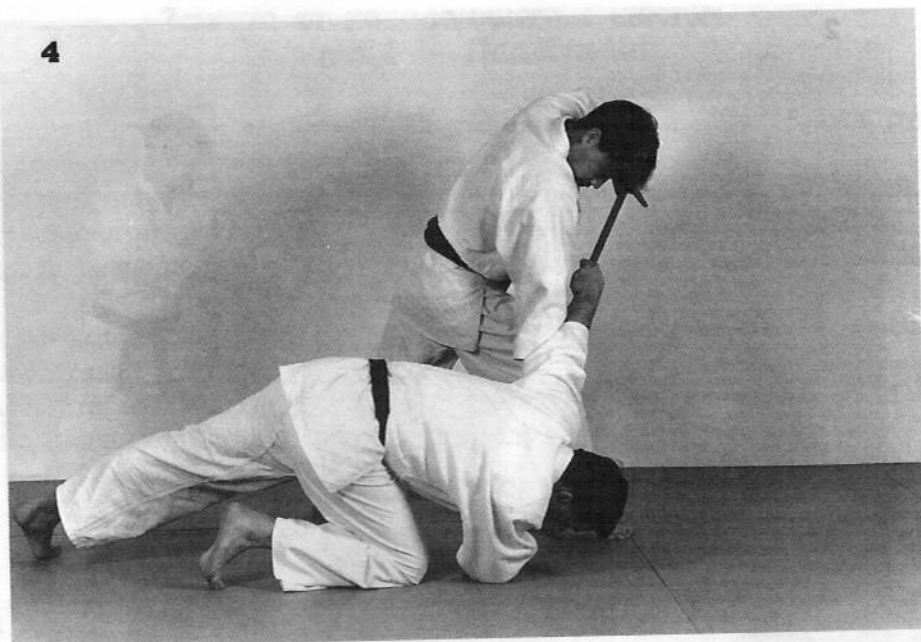
1. Нападающий стоит в правосторонней стойке, держа палку обеими руками. Вы — в левосторонней стойке (открытая позиция).
2. Нападающий наносит удар сверху вниз с шагом вперед правой ногой. Сделайте шаг вперед левой ногой. Левой рукой захватите палку над своей головой. При правильном захвате ваш большой палец должен быть направлен в сторону нападающего.
3. Правой рукой захватите палку между руками нападающего. Вытягивая нападающего вперед, пронесите палку над своей головой.
4. Развернитесь против часовой стрелки с отшагом левой ногой, поворачиваясь лицом туда, куда смотрит нападающий. Круговым движением продолжайте воздействие на палку.
5. Продолжайте движение, пока нападающий не окажется на полу. Нанесите завершающий удар палкой по голове нападающего.



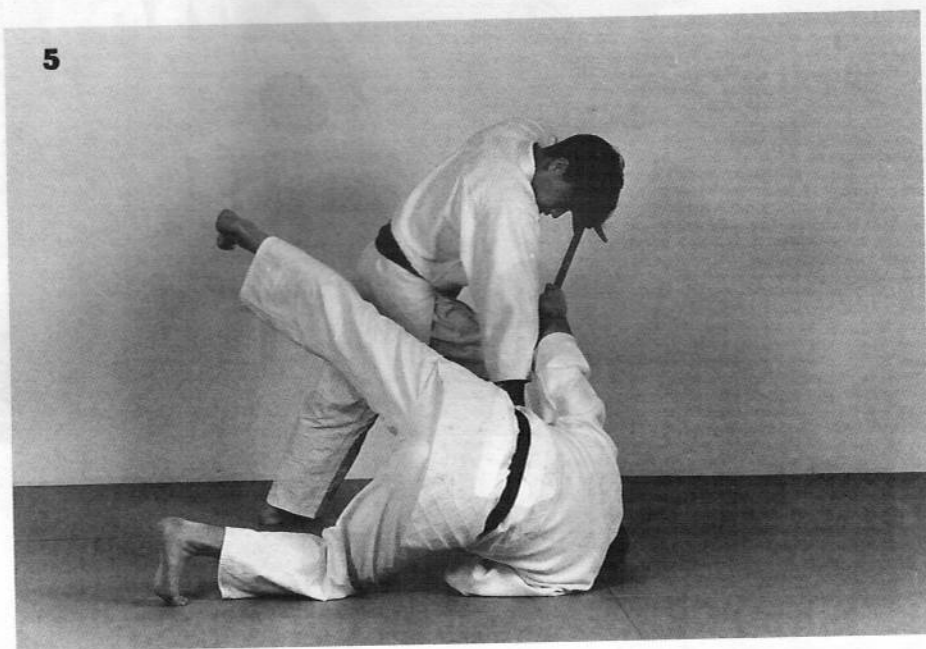




4



5

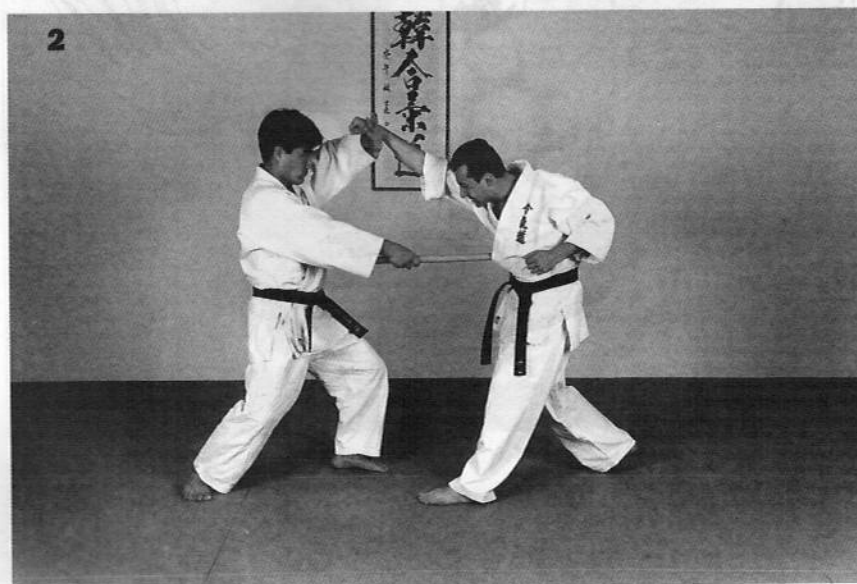
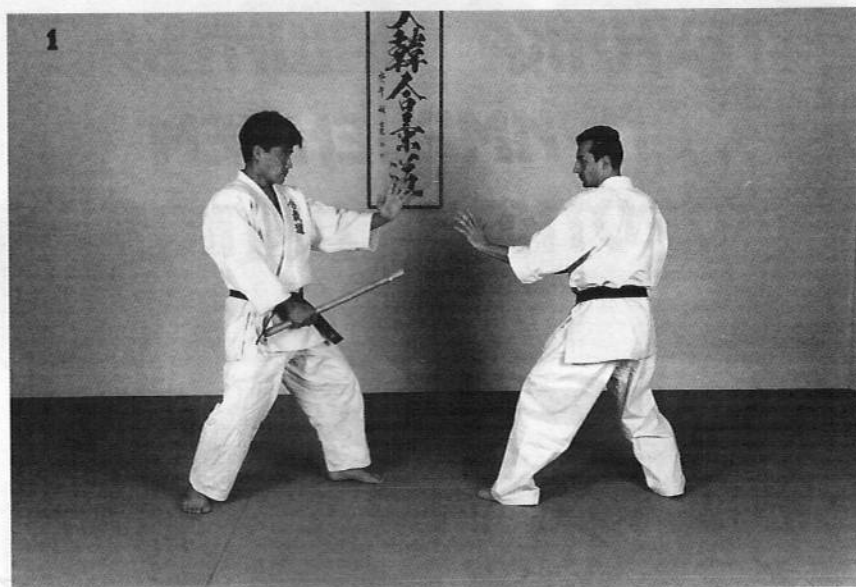


ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОРОТКОЙ ПАЛКИ



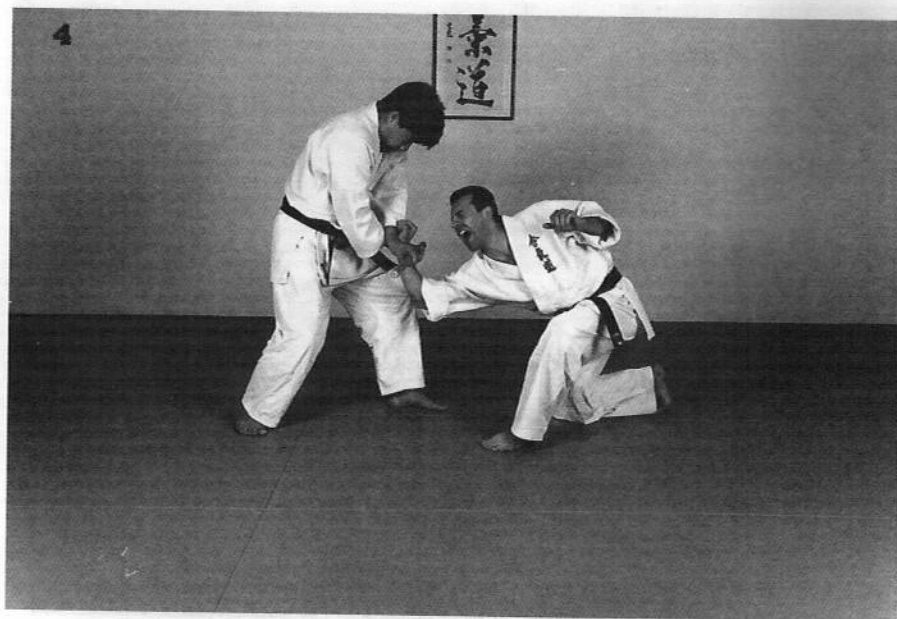
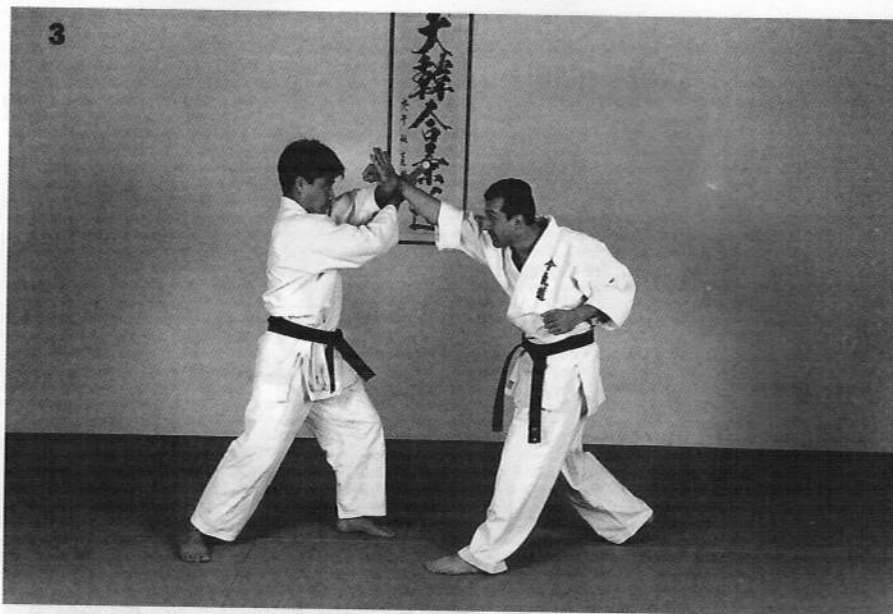
Техника 1

1. Вы стоите с короткой палкой в руке перед нападающим.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Блокировав удар открытой левой рукой, нанесите прямой удар концом палки в солнечное сплетение.



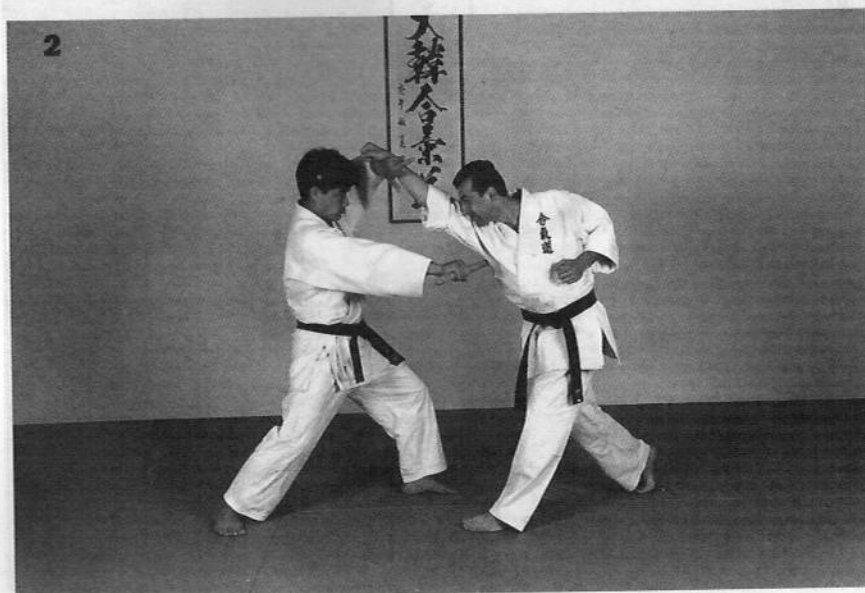
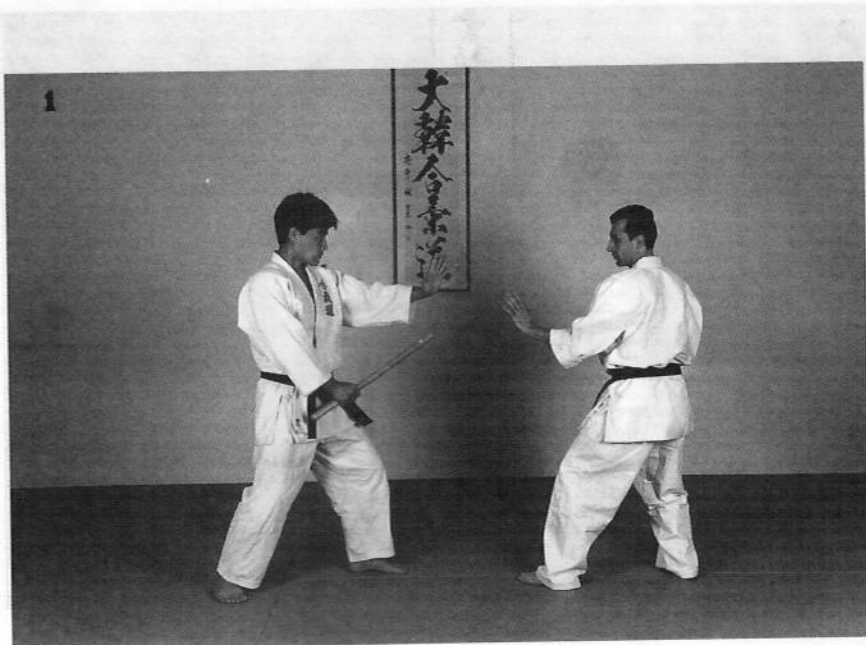
3. Поднимите палку так, чтобы она оказалась поверх правого кулака нападающего. Ваши руки при этом скрещены (пальцы левой руки вверх).

4. Захватите другой конец палки левой рукой. Опуская руки перед собой на уровень своего пояса, давите обоими запястьями на запястье нападающего. Нападающий упадет на пол перед вами.



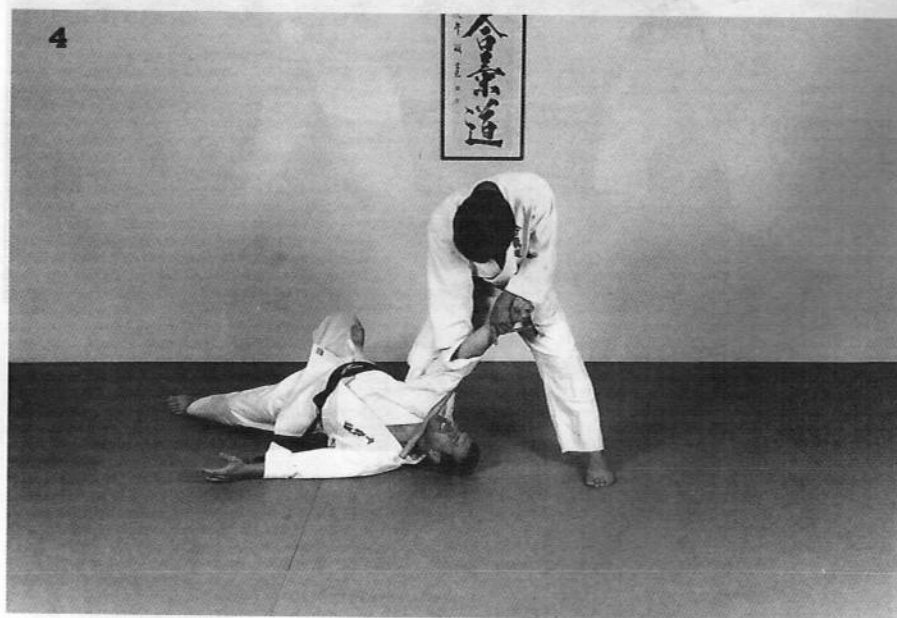
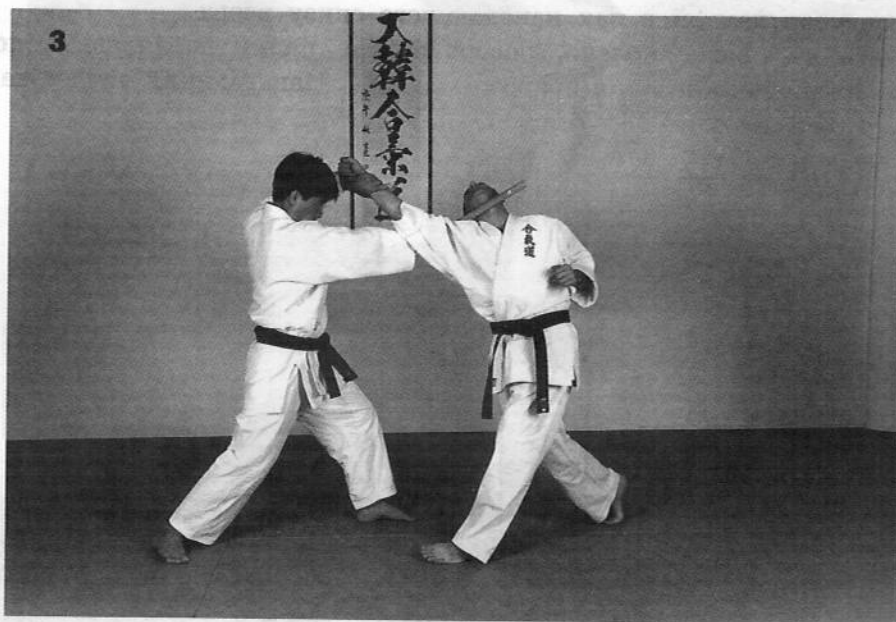
Техника 2

1. Вы стоите с короткой палкой в руке перед нападающим.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Блокировав удар открытой левой рукой, захватите руку нападающего. Замахнувшись палкой перед корпусом, нанесите горизонтальный удар снаружи внутрь по ребрам нападающего.



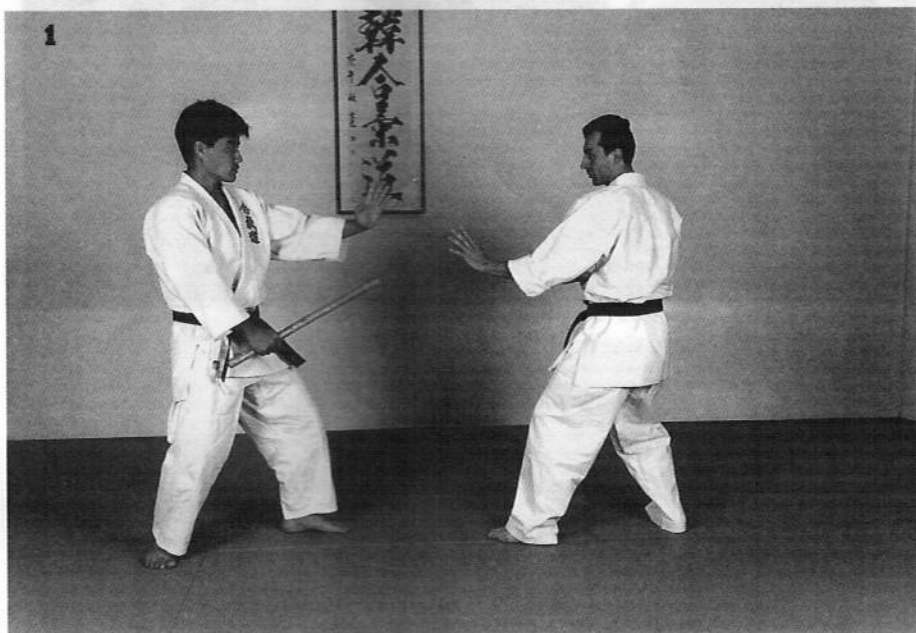
3. Круговым движением заведите конец палки снаружи за плечо нападающего и далее вперед, поперек его горла.

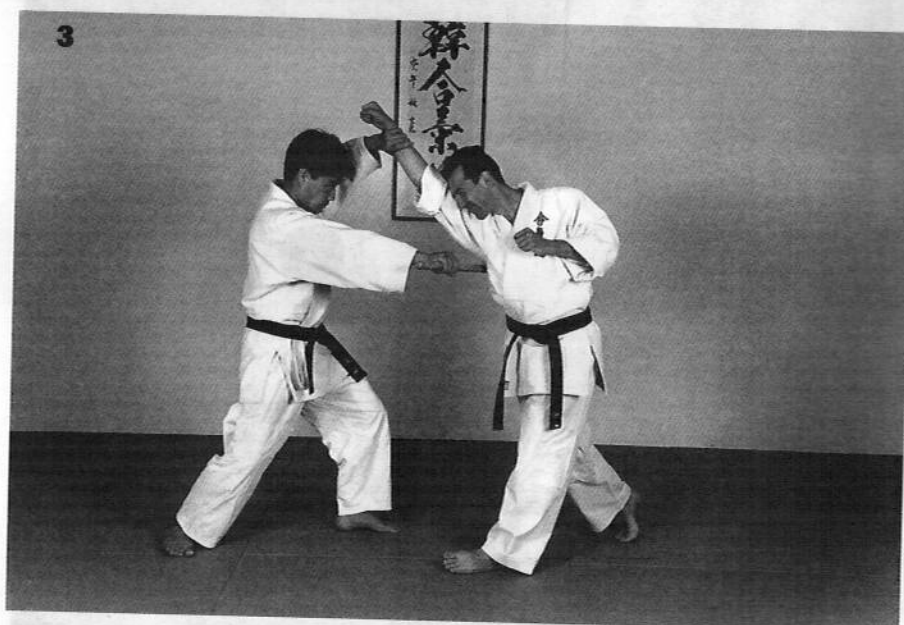
4. Продолжайте круговое движение в направлении вниз, делая шаг вперед правой ногой. Когда нападающий окажется на полу, палка будет поперек его горла, а локоть будет перегнут и изогнут за счет давления вашей левой руки. Усиливая это воздействие, удерживайте нападающего.

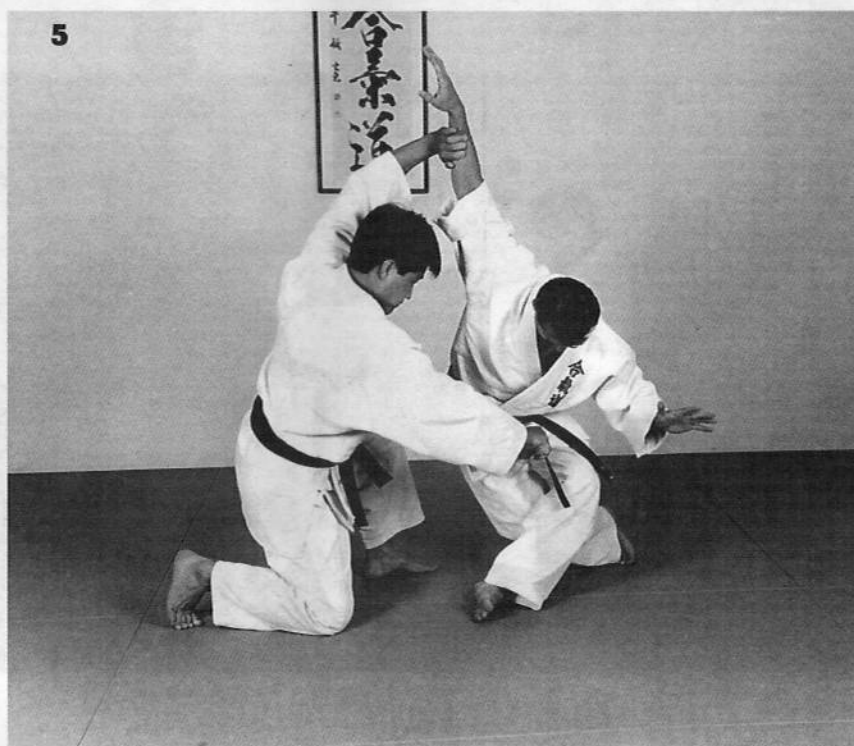
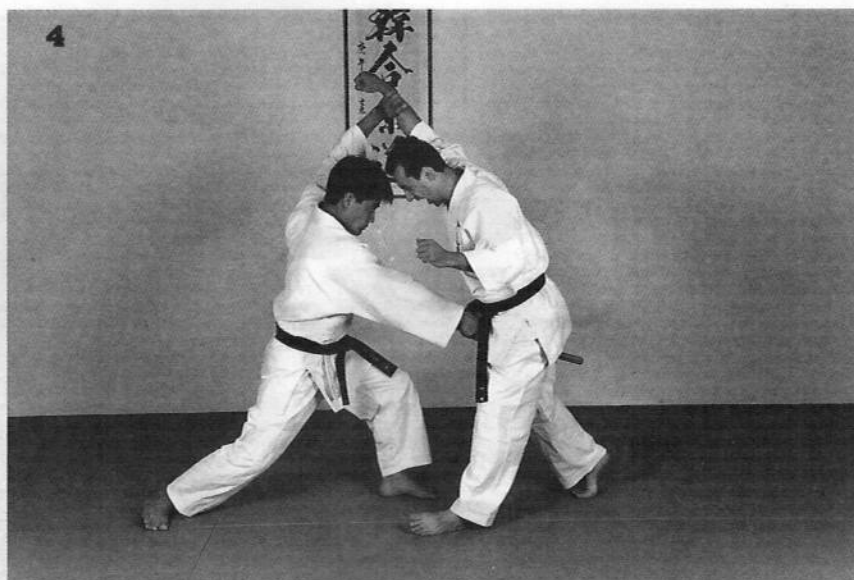


Техника 3

1. Вы стоите с короткой палкой в руке перед нападающим.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Блокировав удар открытой левой рукой, захватите руку нападающего.
3. Замахнувшись палкой перед корпусом, нанесите горизонтальный удар снаружи внутрь по ребрам нападающего.
4. Нанесите удар палкой в пах нападающего снизу вверх.
5. Опускаясь на правое колено, поворачивайте палку параллельно полу, толкая левое бедро нападающего назад, а правое — вперед. Нападающий упадет на пол далеко от вас.

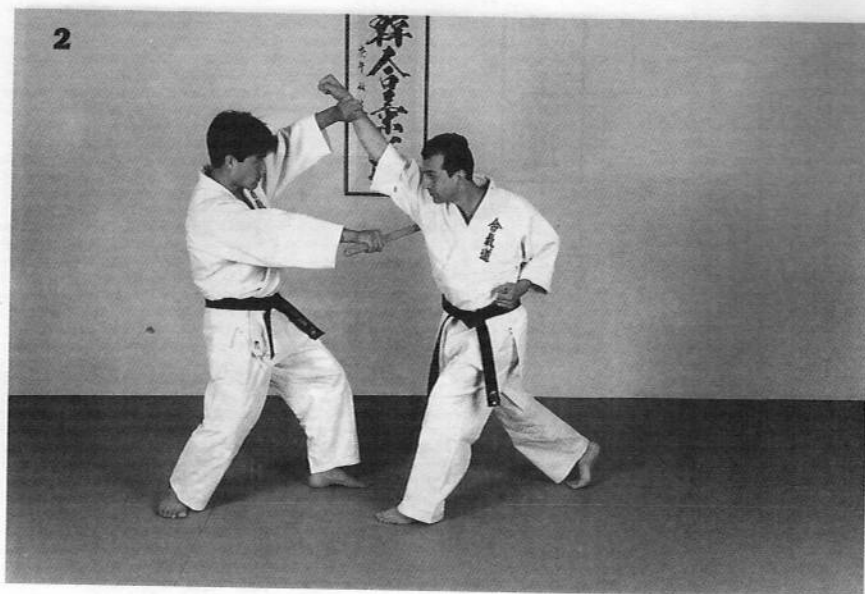
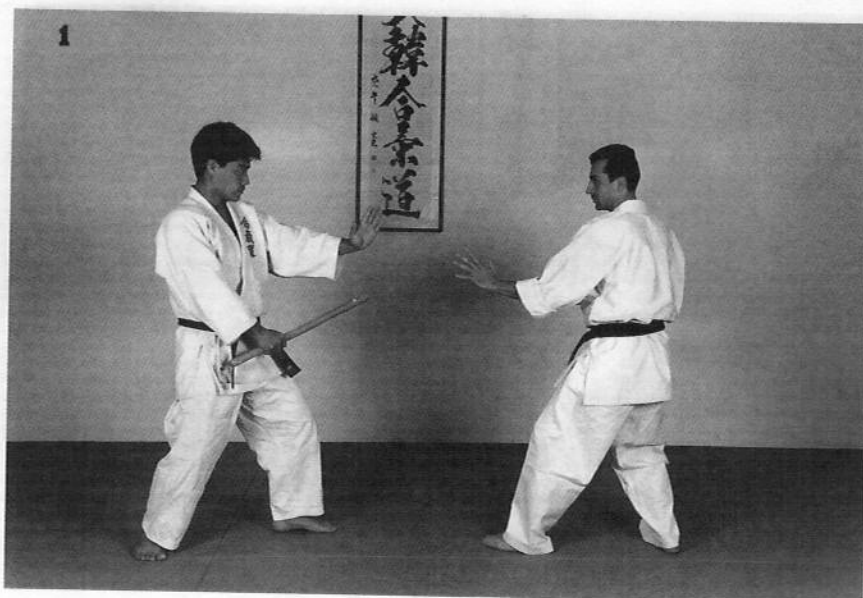






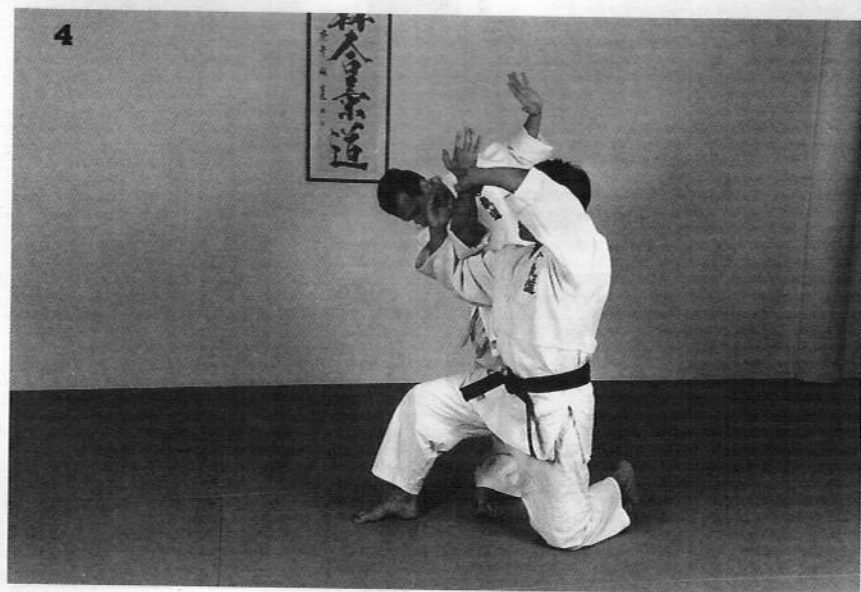
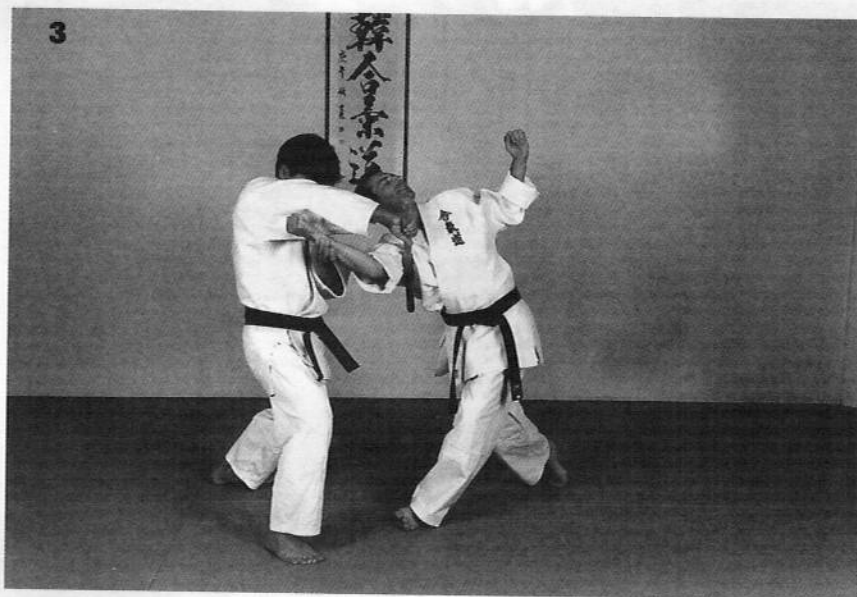
Техника 4

1. Вы стоите с короткой палкой в руке перед нападающим.
2. Нападающий наносит прямой удар правым кулаком. Блокировав удар открытой левой рукой, захватите руку нападающего. Замахнувшись палкой перед корпусом, нанесите горизонтальный удар снаружи внутрь по ребрам нападающего.

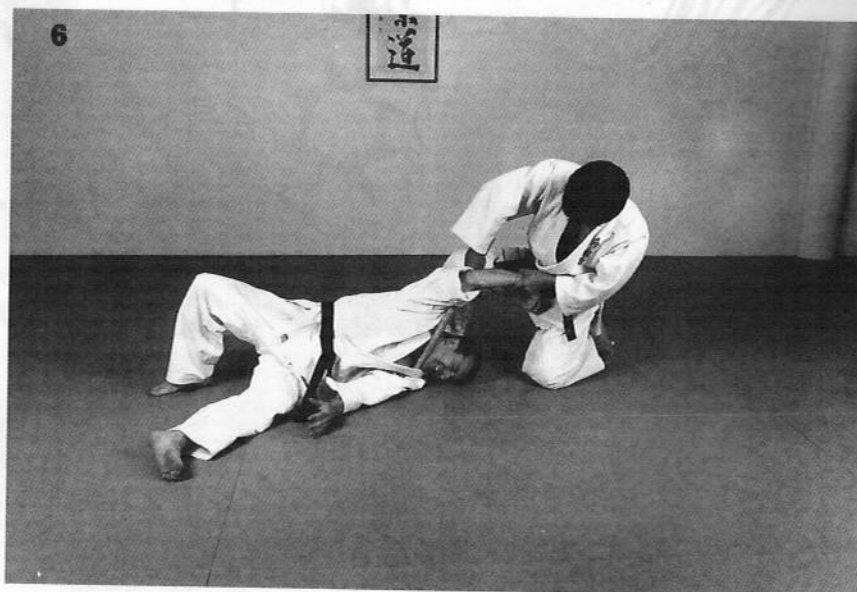
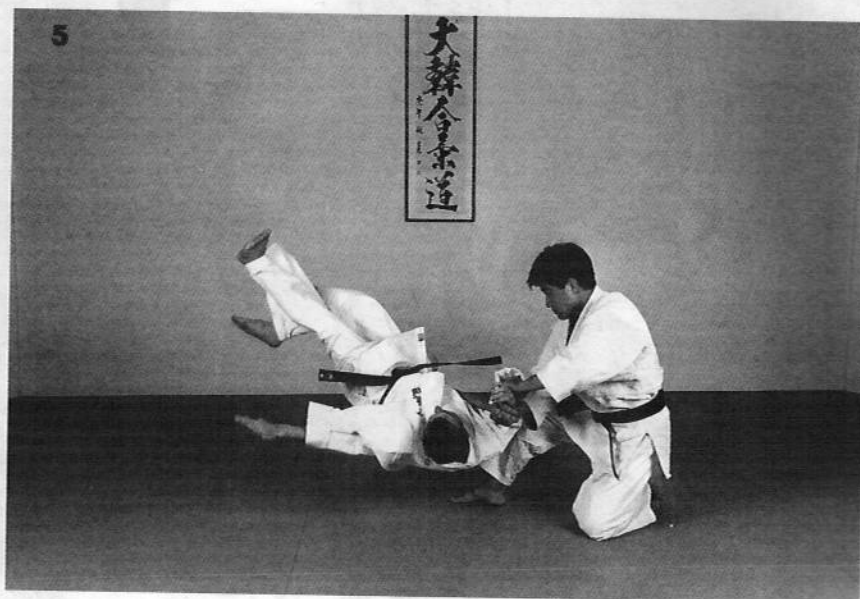


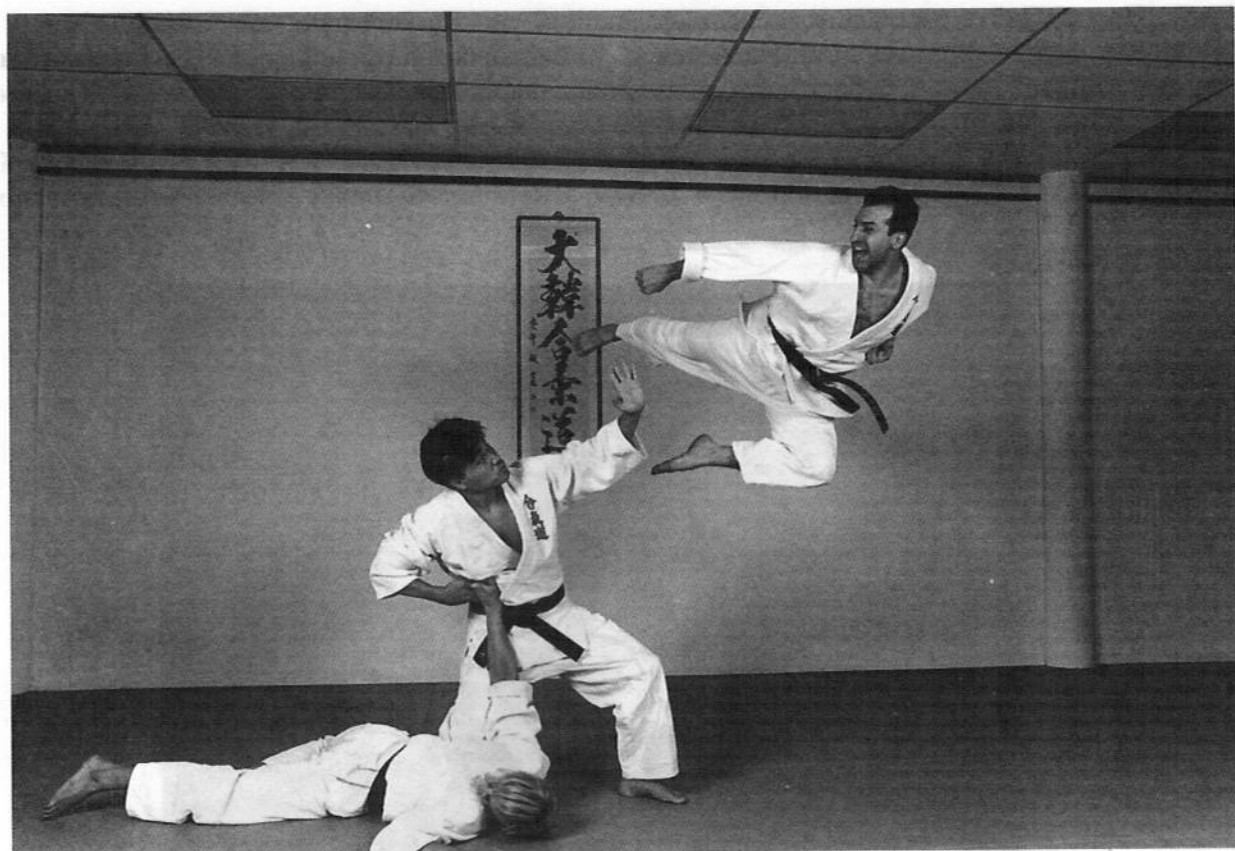
3. Сделайте шаг вперед в сторону правой ногой, ведя круговым движением руку нападающего перед собой вниз и далее вперед. Поместите палку под правую руку нападающего на уровне подмышки.

4. Сделав шаг вперед правой ногой, развернитесь на обеих ногах по часовой стрелке. Продолжайте круговое движение, проводя руку нападающего над своей головой и опускаясь на левое колено. Используйте палку, чтобы поднять руку нападающего.

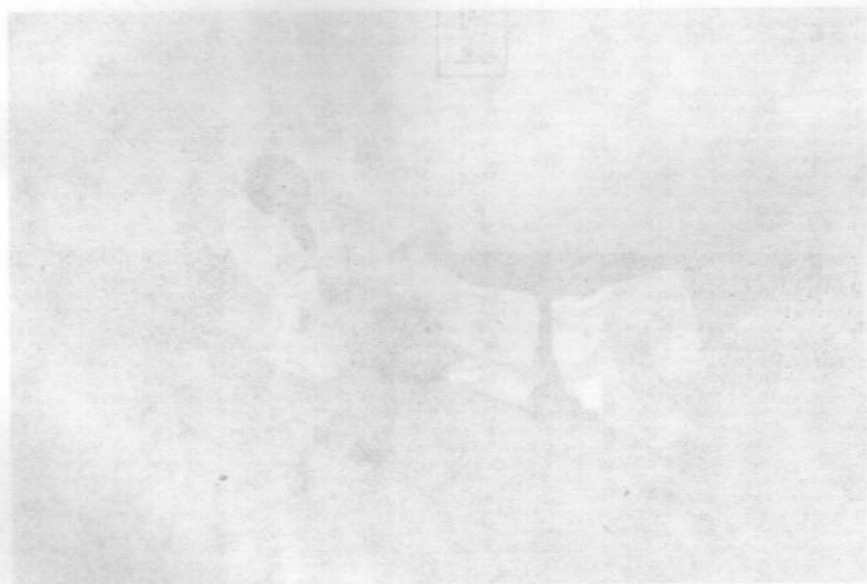


5. Продолжайте движение, пока нападающий не окажется на полу перед вами.
6. Как только нападающий окажется на полу, переведите палку из его подмышки на шею. левой рукой перегибайте руку нападающего через палку, усиливая воздействие на горло.





Защита от двух нападающих



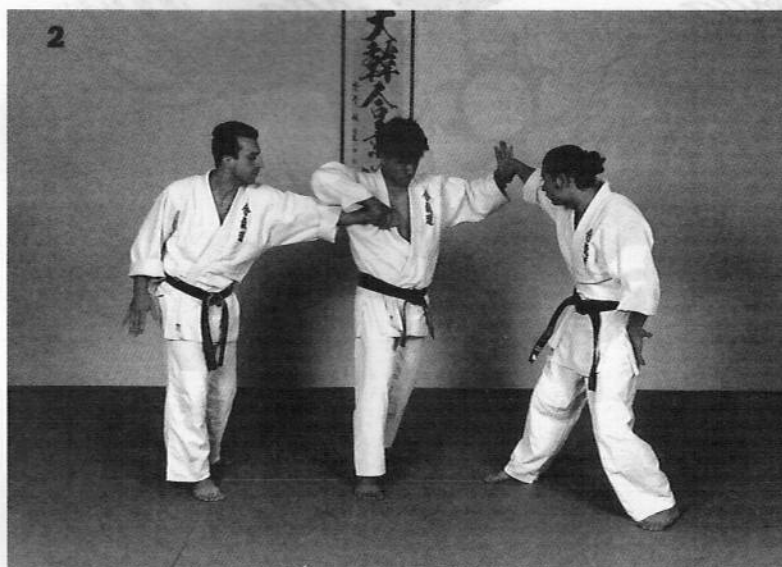
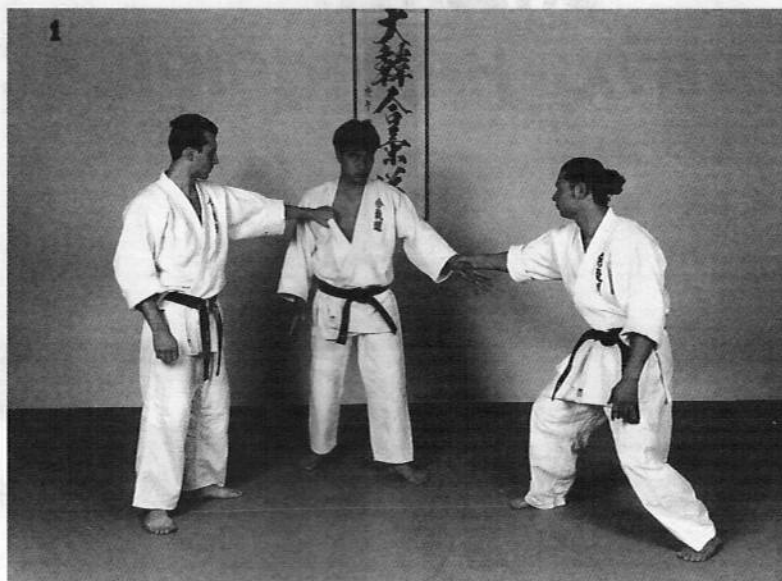
ЗАЩИТА ОТ ДВУХ НАПАДАЮЩИХ



Техника 1

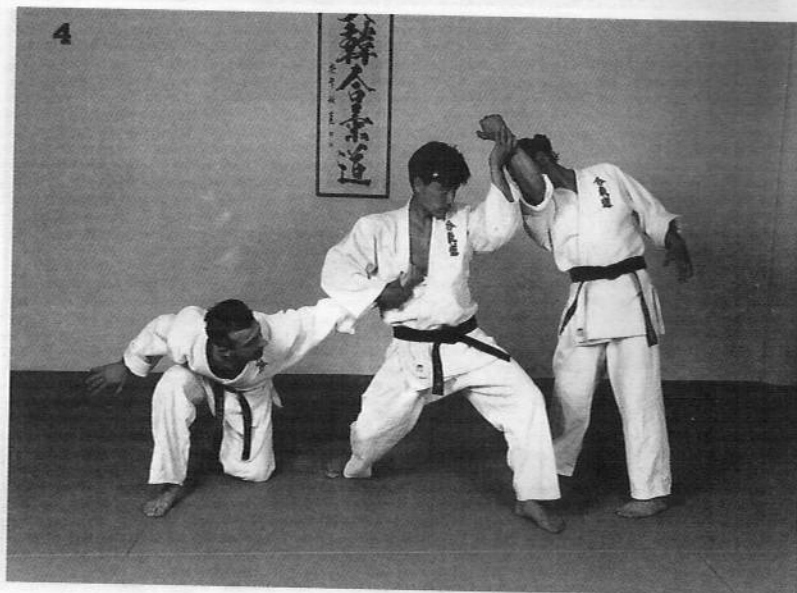
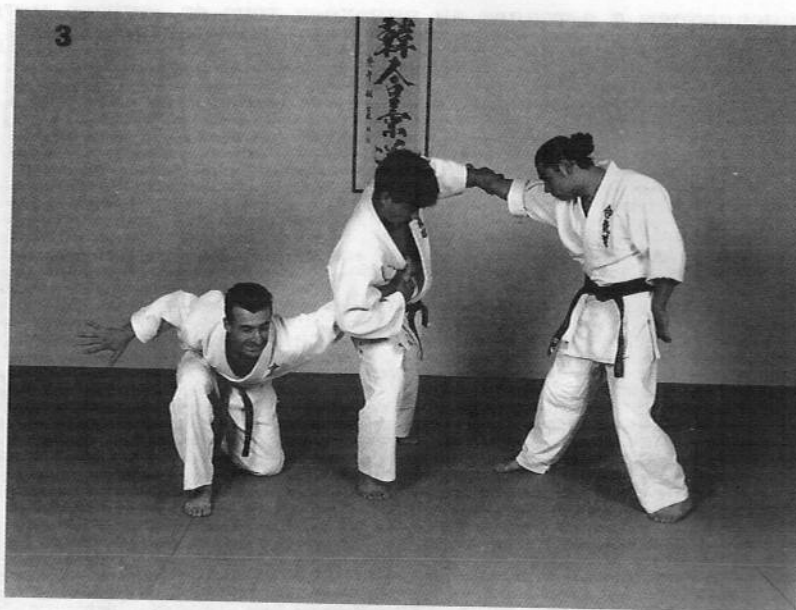
1. Первый нападающий захватил левой рукой (пальцы сверху) отворот вашей куртки, второй нападающий захватил правой рукой (большой палец сверху) ваше левое запястье.

2. Сделайте шаг вперед правой ногой. Захватите правой рукой левую руку первого нападающего (хват с помощью большого пальца). левой рукой сделайте круговое движение изнутри-наружу, захватывая правое запястье второго нападающего (пальцы вверх).



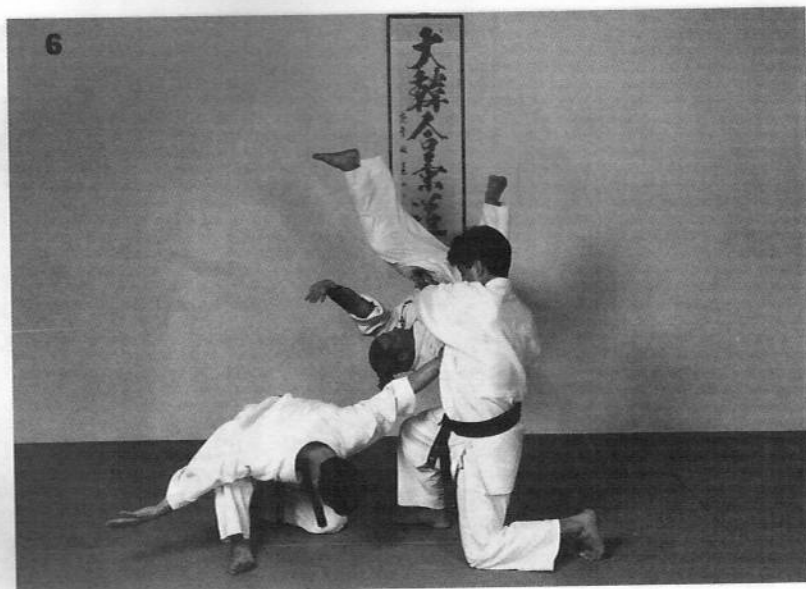
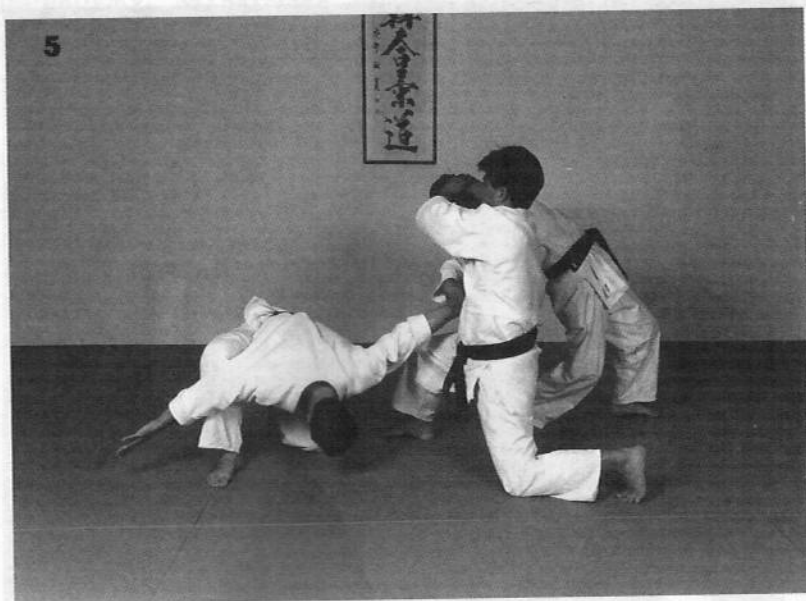
3. Перебросьте локоть через левую руку первого нападающего. Наклонив корпус, нажмите сверху на его локоть. Его левое запястье поднимите вверх, поворачивая его в направлении мизинца.

4. Сделайте шаг вперед левой ногой, толкая руку второго нападающего по кругу вперед-вверх.



5. Развернитесь по часовой стрелке, пронося руку второго нападающего над головой. Сохраняйте захват руки первого нападающего. Лево́й рукой подведите запястье второго нападающего к его плечу.

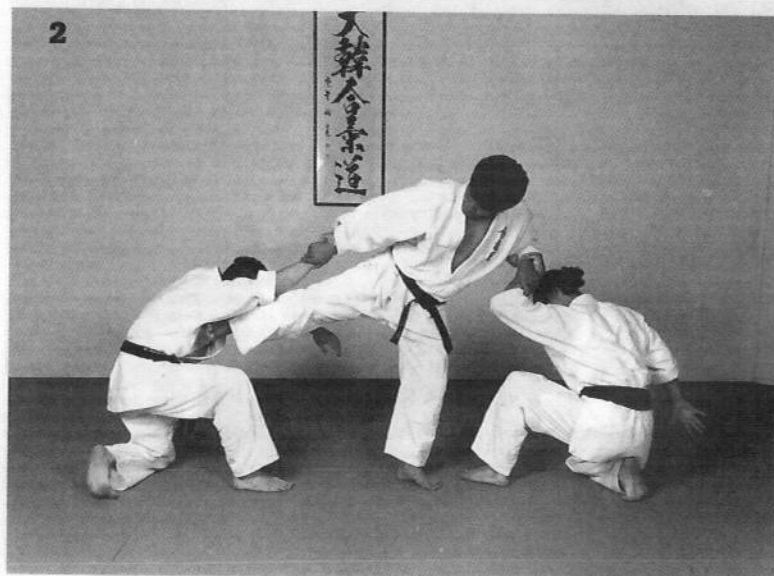
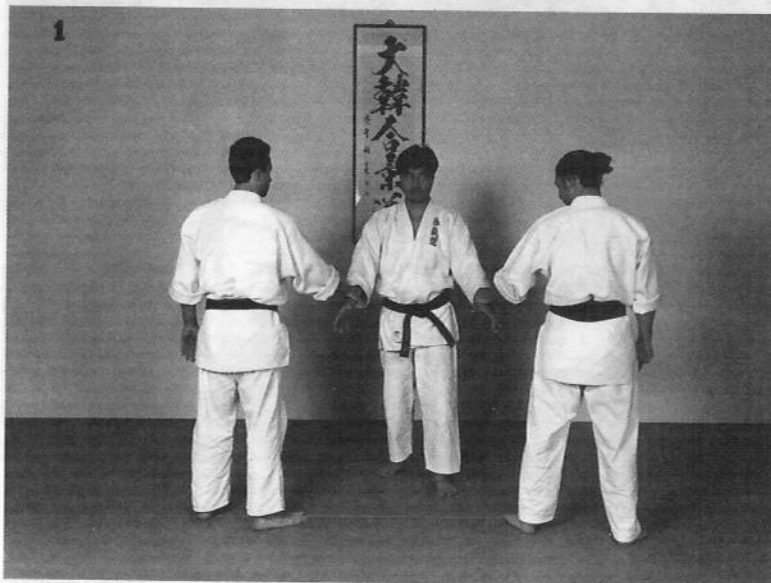
6. Оба нападающих окажутся на полу. Их обоих можно контролировать, сохраняя использованные захваты.



Техника 2

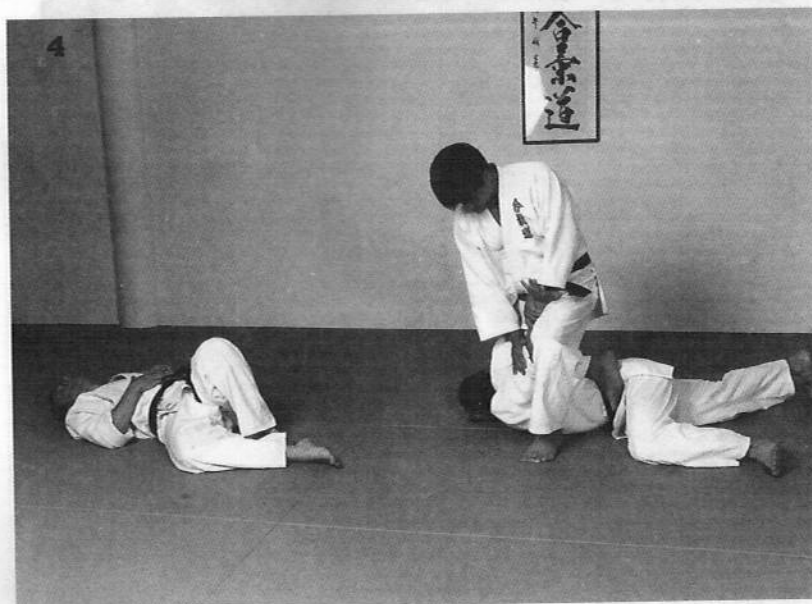
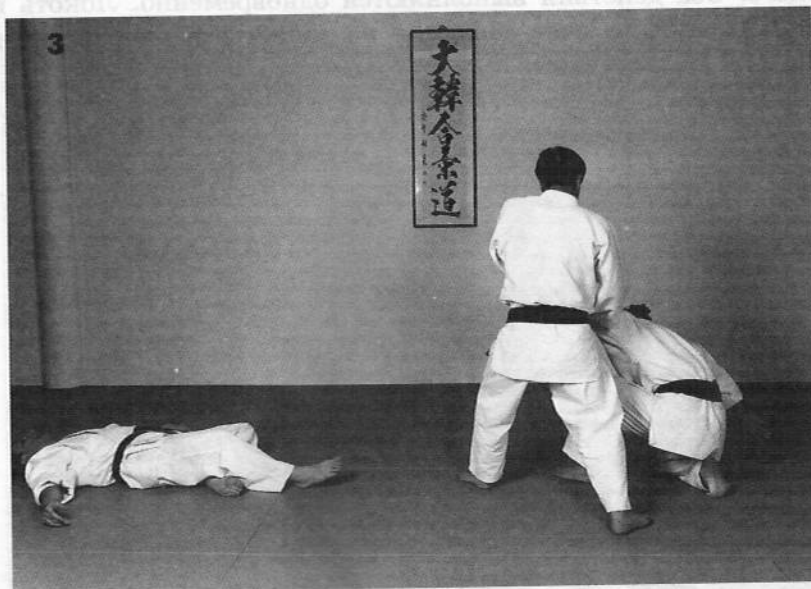
1. Первый нападающий захватил ваше правое запястье правой рукой. Второй нападающий захватил левой рукой ваше левое запястье.

2. Круговым движением проведите правую руку изнутри наружу, захватывая правое запястье первого нападающего. Аналогичным движением захватите левое запястье второго нападающего. Оба действия выполняются одновременно. Локоть второго нападающего надо затем согнуть за счет давления на запястье в направлении точно вниз. Правой ногой нанесите боковой удар в корпус первого нападающего.



3. Развернувшись против часовой стрелки на левой ноге, поставьте правую ногу позади левой руки второго нападающего. Выпрямив его руку, надавите на локоть правой рукой.

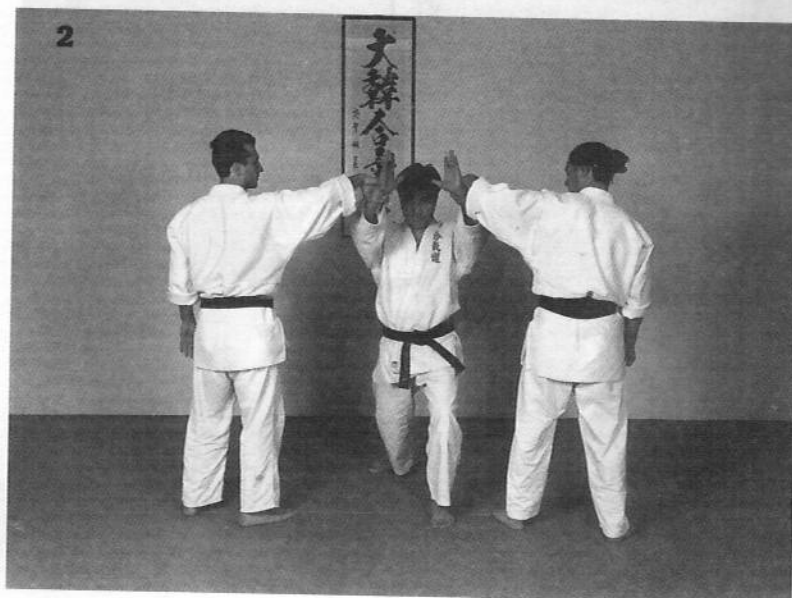
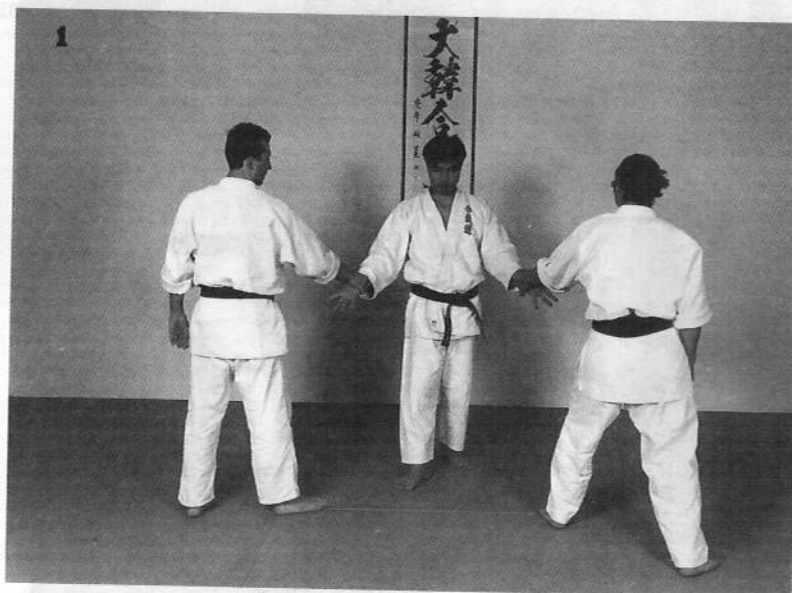
4. Когда нападающий окажется на земле, зафиксируйте его правым коленом, продолжая давление на локоть.



Техника 3

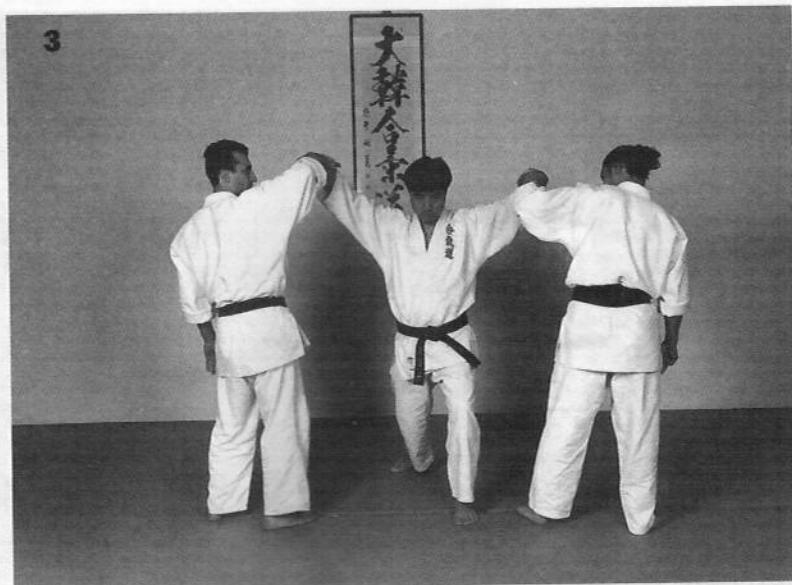
1. Первый нападающий захватил ваше правое запястье правой рукой. Второй нападающий захватил левой рукой ваше левое запястье.

2. С большим шагом вперед левой ногой движением от себя поднимите согнутые руки вверх. Пальцы смотрят вверх, руки между руками нападающих.



3. Обеими руками слегка толкните от себя запястья нападающих, чтоб согнуть их руки под нужным углом. Захватите запястья нападающих (пальцы сверху).

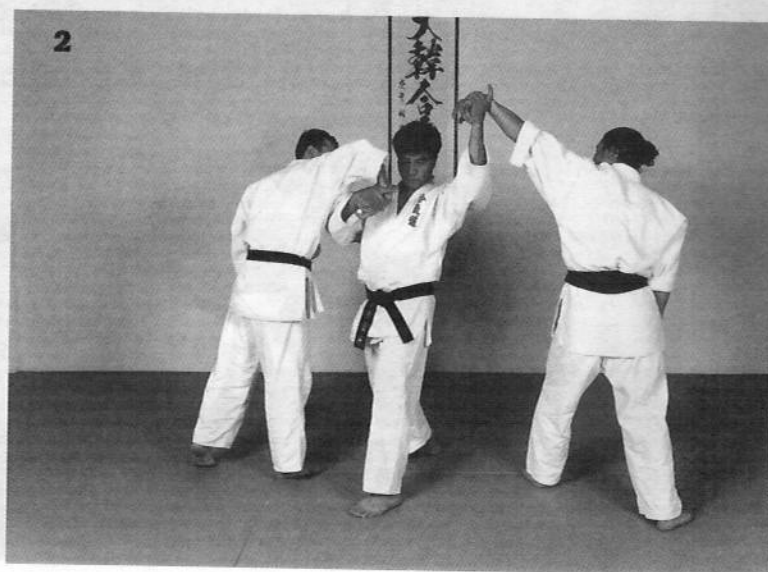
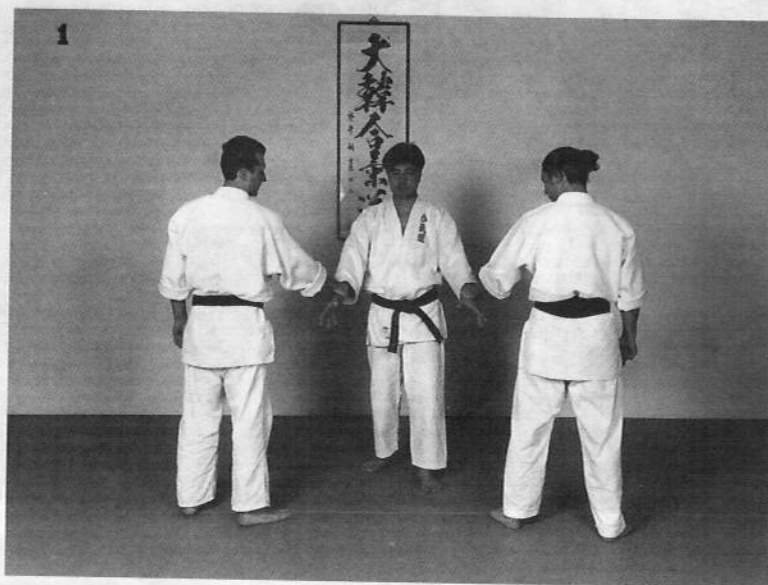
4. Давите сверху вниз. Болевое воздействие за счет бокового сгибания запястья заставит нападающих присесть.



Техника 4

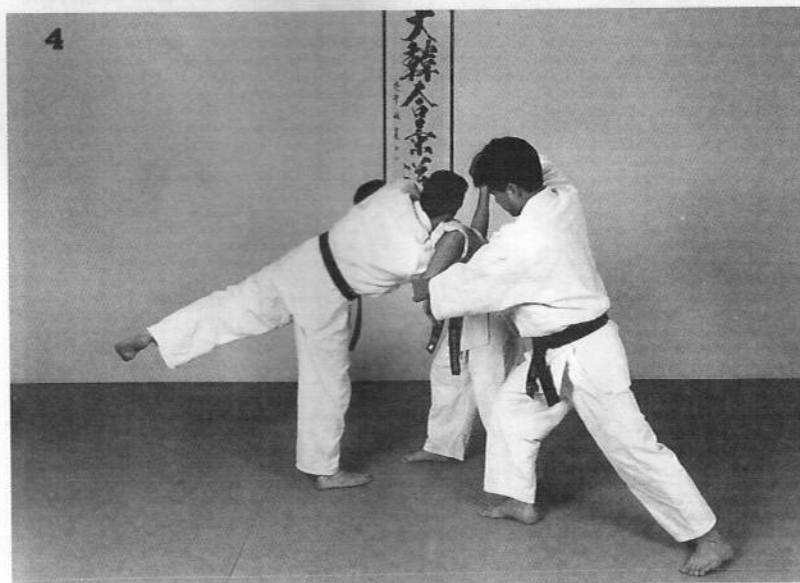
1. Первый нападающий захватил ваше правое запястье правой рукой. Второй нападающий захватил левой рукой ваше левое запястье.

2. С большим шагом вперед левой ногой разворачивайте руки большими пальцами наружу, пока ваши ладони не окажутся со стороны ладоней нападающих. Захватите руку первого нападающего. Поверните свою правую руку против часовой стрелки, подводя кисть первого нападающего под его правый локоть. Поднимите высоко вверх руку второго нападающего, увеличивая сгиб запястья по мере подъема.



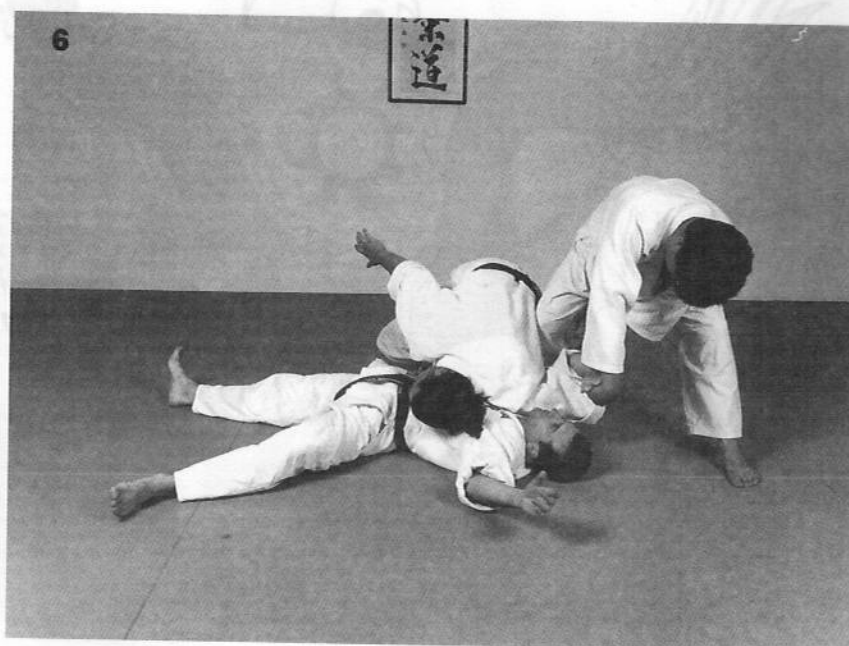
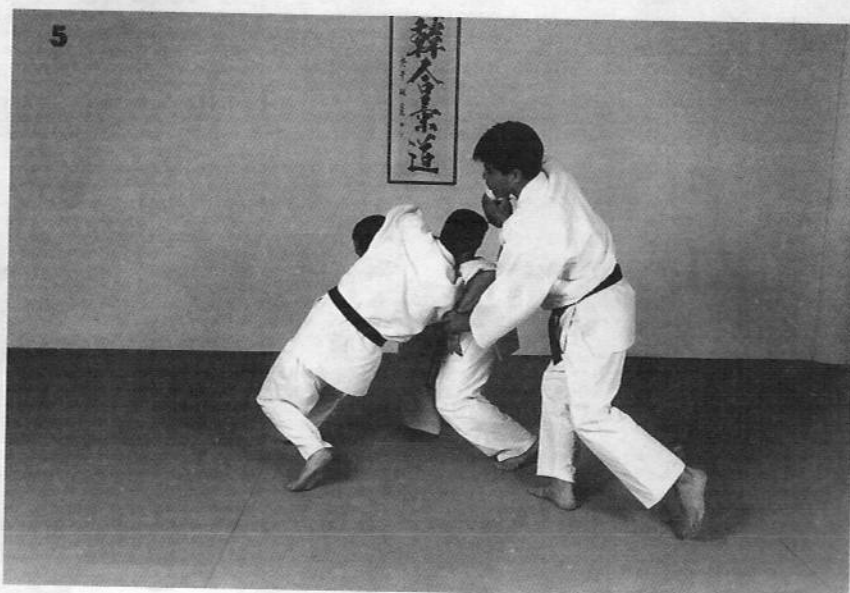
3. Развернитесь по часовой стрелке на левой ноге, сделав шаг вперед правой ногой. Рука второго нападающего окажется лежащей скрестно поверх руки первого. Продолжайте движение, вращая руку второго нападающего против часовой стрелки. Руку первого нападающего вращайте по часовой стрелке.

4. Соедините локти нападающих. Загните руку первого нападающего вверх, а второго вниз.



5. Вращайте обе руки против часовой стрелки.

6. Это движение заставит первого нападающего упасть за счет отведения его плеча назад. В результате рука второго нападающего окажется завернута за спину, и он упадет сверху на первого.





Мастер Чой, инструктор Крис и их ученики, получившие черные пояса

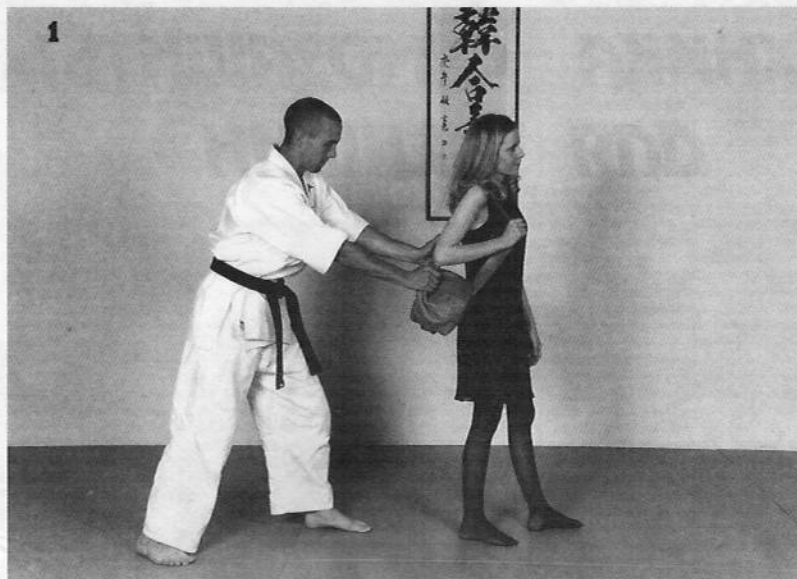


ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН



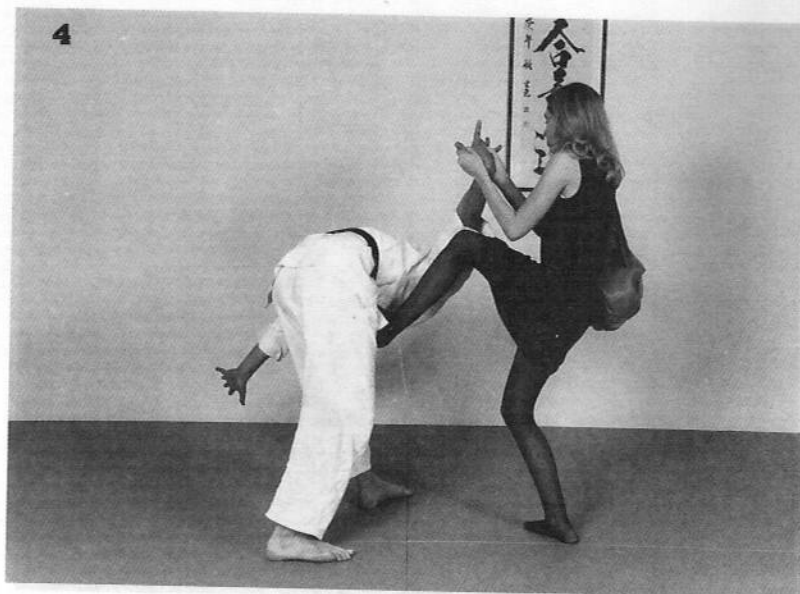
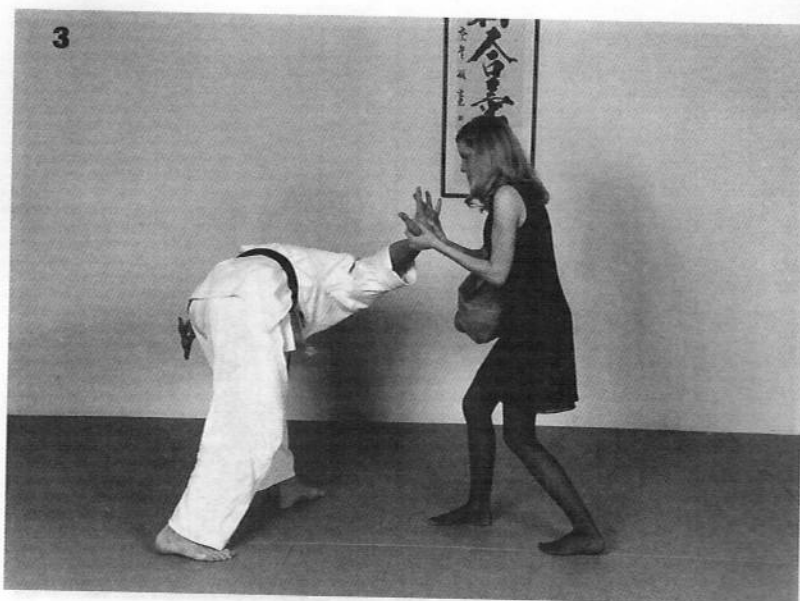
Техника 1

1. Нападающий, подойдя сзади, хватается за сумочку, висющую на плече.
 2. Быстро повернитесь вправо, захватывая правой рукой правую руку нападающего.
- При этом большой палец с одной стороны, остальные пальцы — с другой.



3. Быстро развернитесь на обеих ногах, поворачиваясь к нападающему передом. Этот поворот, в сочетании со скрестным захватом кисти, развернет руку нападающего по часовой стрелке. Согните его запястье, усиливая свой захват.

4. Нанесите прямой удар ногой в корпус нападающего.



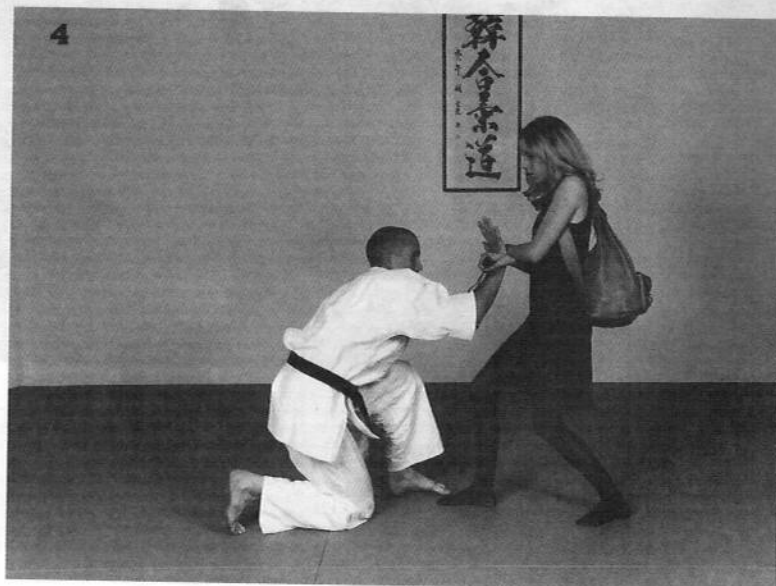
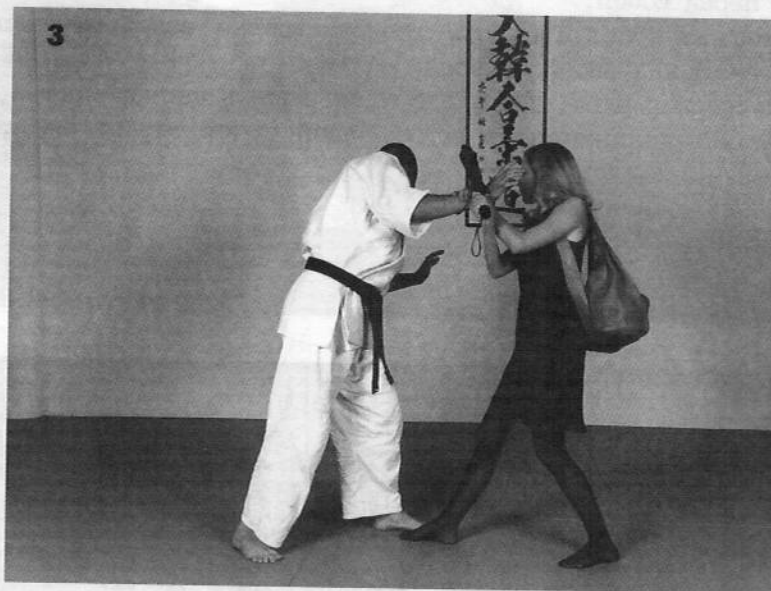
Техника 2

1. Нападающий хочет схватить вас двумя руками. У вас в правой руке зонтик.
2. Захватите протянутую к вам правую руку нападающего на движении отводящего блока. Правую руку нападающего поднимите к своему левому плечу. Нанесите удар зонтиком в правый висок нападающего вдоль его правой руки.



3. Проведите зонтик изнутри-наружу под рукой нападающего, поместив его поперек запястья нападающего и параллельно полу.

4. Отпустив захват левой рукой, захватите другой конец зонтика, так, чтобы рука нападающего оказалась в треугольном замке. Давите зонтиком сверху вниз, одновременно ведя предплечья рук вверх, пока нападающий не окажется на полу.

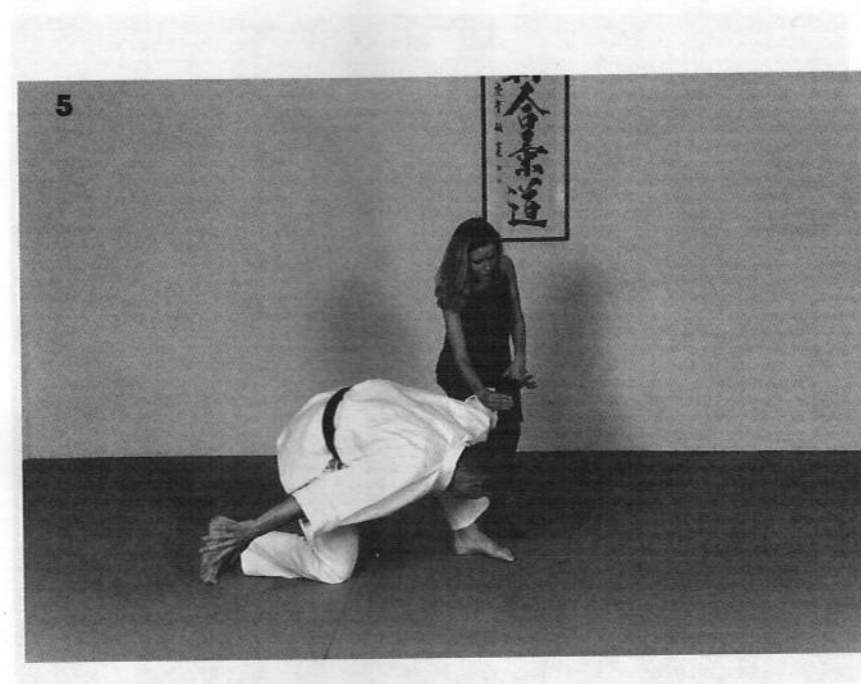


Техника 3

1. Вы держите в правой руке кошелек. Нападающий захватил ваше правое запястье левой рукой и пытается отнять кошелек правой рукой.
2. Захватите левой рукой (большой палец сверху) левое запястье нападающего. Сделайте шаг вперед-вправо правой ногой.
3. Сделайте шаг вперед левой ногой, поднимая круговым движением руку нападающего высоко перед собой.
4. Развернитесь на обеих ногах по часовой стрелке, ведя руку нападающего (с выпрямленным локтем) над своей головой.
5. Освободив правую руку, положите ее на локоть нападающего. Давите на локоть, пока нападающий не окажется на полу.левой рукой тяните его кисть в противоположном направлении.







Техника 4

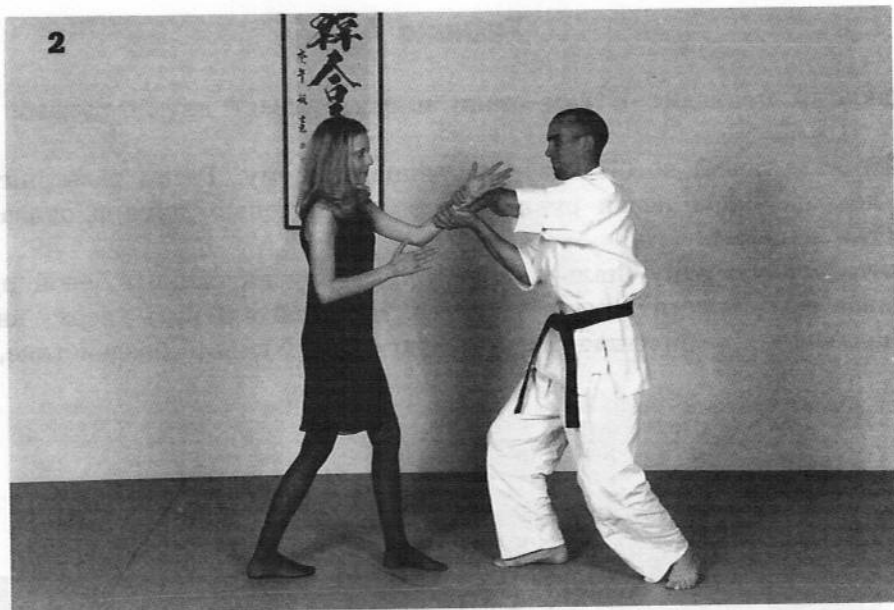
1. Нападающий подходит к вам сзади и захватывает двумя руками ваше левое запястье.

2. Сделайте шаг левой ногой навстречу нападающему. Резко развернитесь, сгибая свой левый локоть. Ваша левая рука с открытой ладонью должна оказаться поверх левого запястья нападающего.

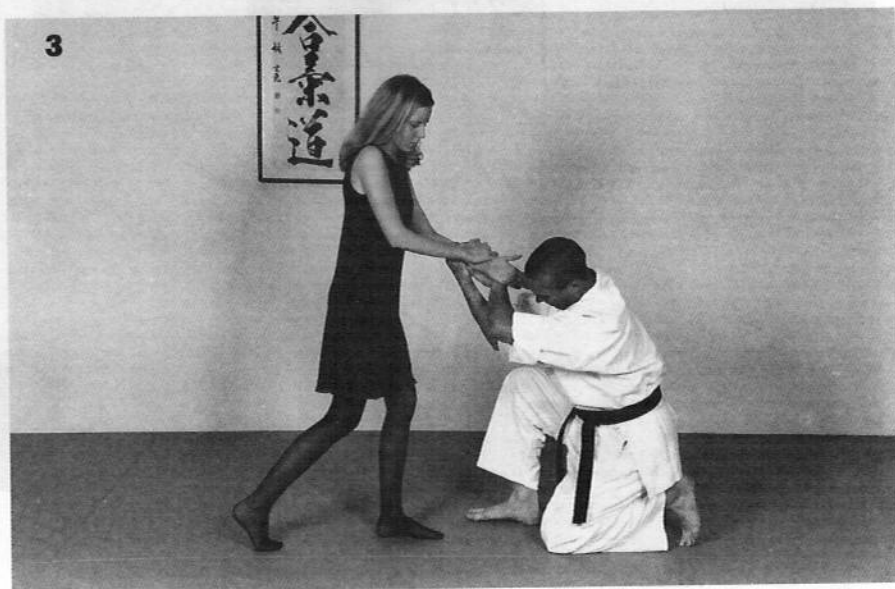
3. Положите правую руку (пальцами вверх) сверху на пальцы левой руки нападающего, не давая ему отпустить ваше запястье. Начинайте давить сверху вниз на левое запястье нападающего, выпрямляя свою левую руку. Усиьте воздействие, подав корпус вперед.



2



3



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора	5
Основные положения	6
КИ-БОН-МАК-КИ — БАЗОВАЯ ТЕХНИКА БЛОКОВ	17
Левосторонний блок изнутри-наружу	18
Правосторонний блок изнутри-наружу	32
Правосторонний блок на среднем уровне	44
Левосторонний блок на среднем уровне	58
БАЗОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ	71
БАЗОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	119
САМОЗАЩИТА	135
БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА — ДУН-ДЖИ-ГИ	187
БРОСКОВАЯ КОНТРТЕХНИКА	217
ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ	233
САМОЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ОРУЖИЕМ	255
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОРОТКОЙ ПАЛКИ	275
ЗАЩИТА ОТ ДВУХ НАПАДАЮЩИХ	287
ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН	299

КОРЕЙСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ

ХАПКИДО

Практическое руководство



Мастер Чой родился и вырос в Сеуле, Южная Корея. Он начал заниматься боевыми искусствами в 6 лет. Свой первый черный пояс по тэквондо мастер Чой получил в 9 лет от известного грандмастера Ко; в 13 лет первый черный пояс по хапкидо ему вручил учитель Бьян Ок Юнь. Помимо тэквондо и хапкидо, мастер Чой изучал китайские боевые искусства; у грандмастера Омото из США он учился кендо.

В 1980 г. мастер Чой стал инструктором военного формирования армии США в Южной Корее. В дальнейшем, отслужив в военноморских соединениях корейской армии, он открыл свою школу хапкидо в Сеуле. В 1987 г. мастер Чой служил личным телохранителем премьер-министра Южной Кореи, в 1988 г. участвовал в подготовке корейской олимпийской сборной по тяжелой атлетике. В 1989 г. мастер Чой переехал в США и открыл школу хапкидо в г. Спанэвэй, штат Вашингтон.

В настоящее время мастер Чой обладатель 7-го дана по хапкидо и 6-го дана по тэквондо, официальный представитель школы Кум Му Квон Корейской ассоциации хапкидо. Он преподает тэквондо и хапкидо и возглавляет Всемирную ассоциацию хапкидо. Он также известен как автор ряда книг и учебных видеокассет по хапкидо. Адрес его электронной почты: worldhkd@aol.com

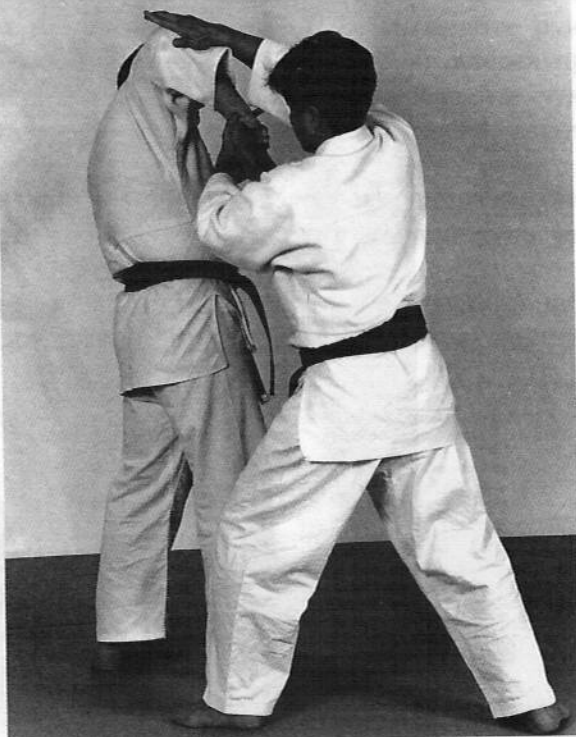
**Базовая техника блоков,
базовые удары ногами и базовые
перемещения,
самозащита от вооруженного и
невооруженного противника,
бросковая техника,
техника нападения**

ISBN 5-8183-0318-7

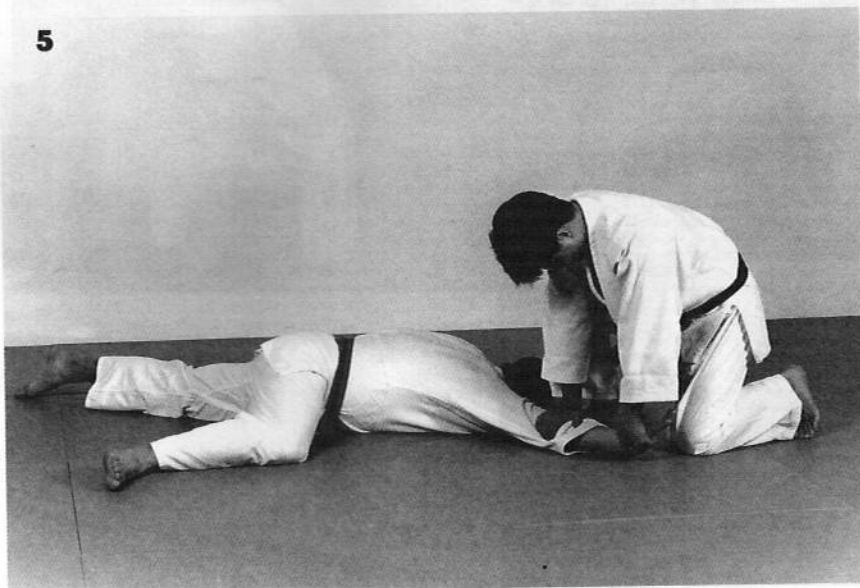


9 785818 303185

4

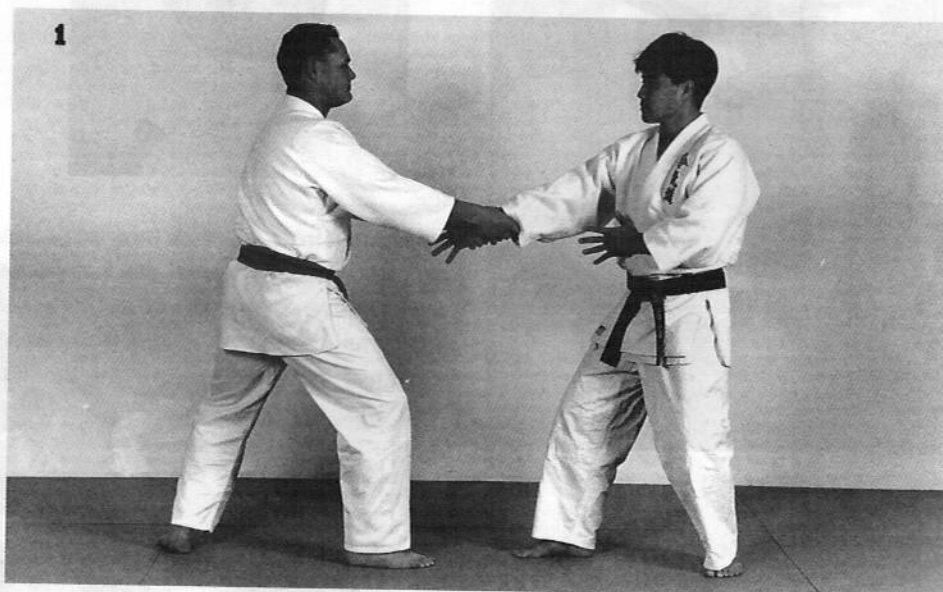


5



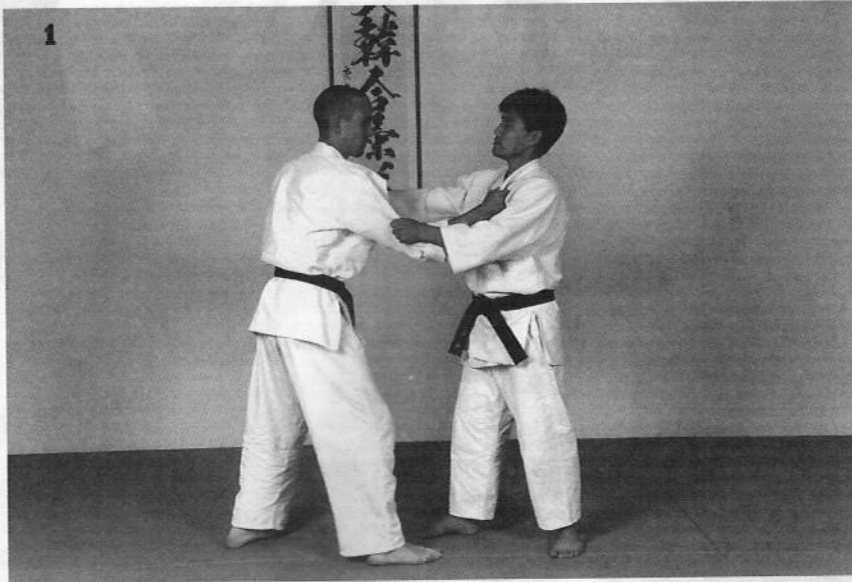
Техника 20 — Юн-Хэнь

1. Нападающий захватил двумя руками вашу правую руку.
2. Захватите правую руку нападающего снаружи левой рукой. Шагните вперед левой ногой и круговым движением проведите руку нападающего перед его корпусом наискосок вверх.
3. Сделав двойной захват, вращайте руку нападающего горизонтально до тех пор, пока его ладонь не будет направлена к полу.



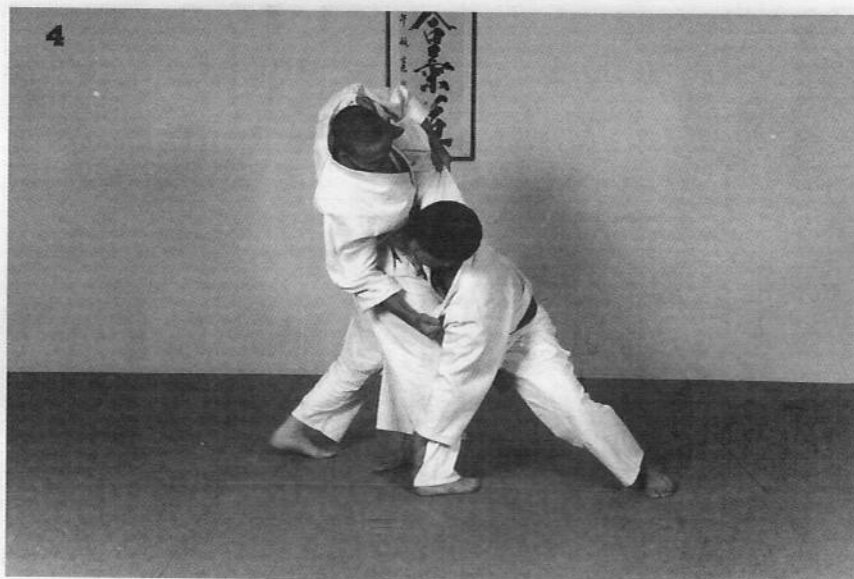
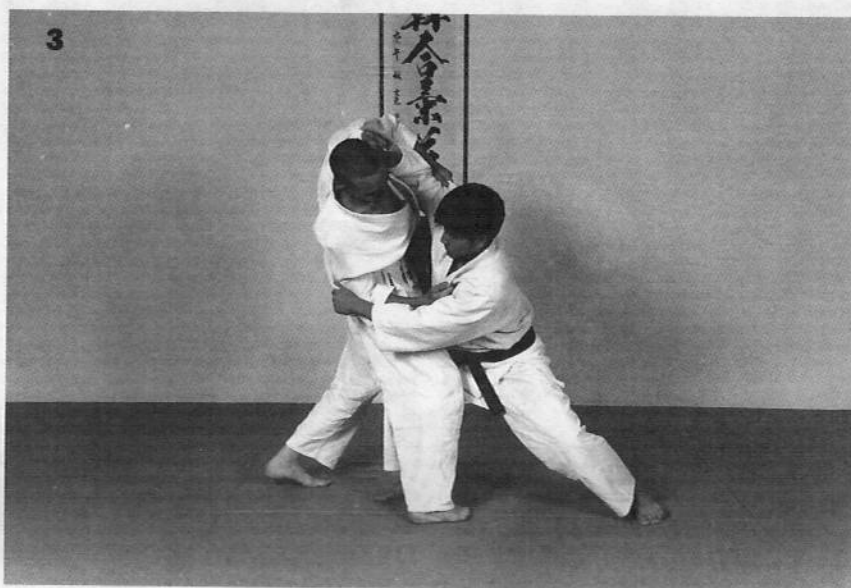
Техника 4

1. Нападающий применил борцовский захват.
2. Чтобы добиться преимущества, нужно вывести его из равновесия. Сделайте шаг вперед, поставив правую ногу между ногами нападающего. Одновременно тяните к себе его левое плечо и толкайте его правое плечо от себя. В результате нападающий потеряет равновесие.



3. Быстро поменяйте направление вращения, используя попытку нападающего восстановить равновесие. Толкайте правое плечо нападающего вниз и одновременно толкайте его левое плечо от себя и вверх.

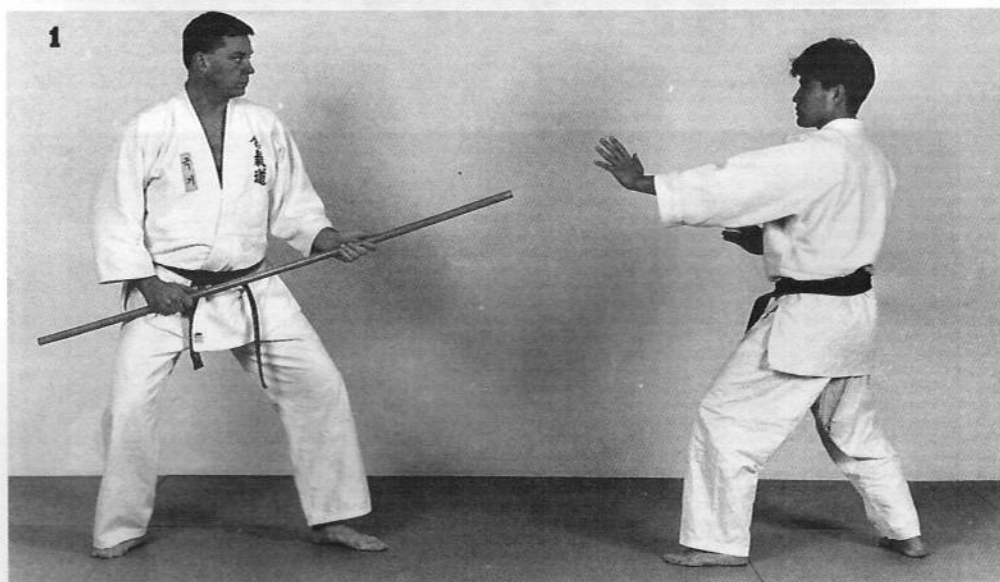
4. Это движение поможет легко захватить правую ногу нападающего. Освободив правую руку нападающего, захватите его правую ногу (это скорее прихват крюком, чем собственно захват). Правая рука поднята вверх и лежит на плече нападающего. Держа руки широко, вы увеличиваете амплитуду своего кругового движения. Ваш центр тяжести должен быть расположен ниже центра тяжести нападающего. Это базовые элементы бросковой техники — Дун-Джи-Ги.



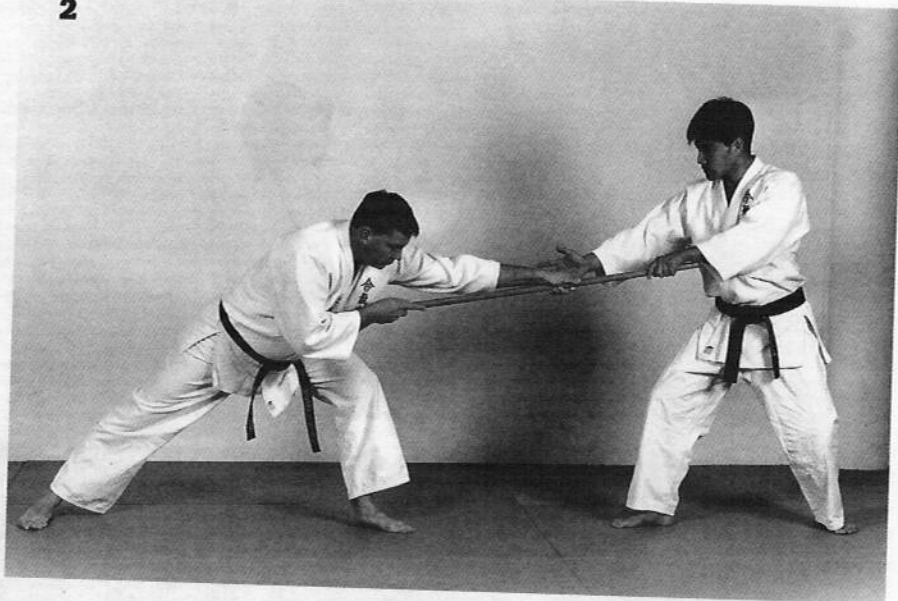
Защита от нападающего с шестом

Техника 4 — Пан-Кум-Чи

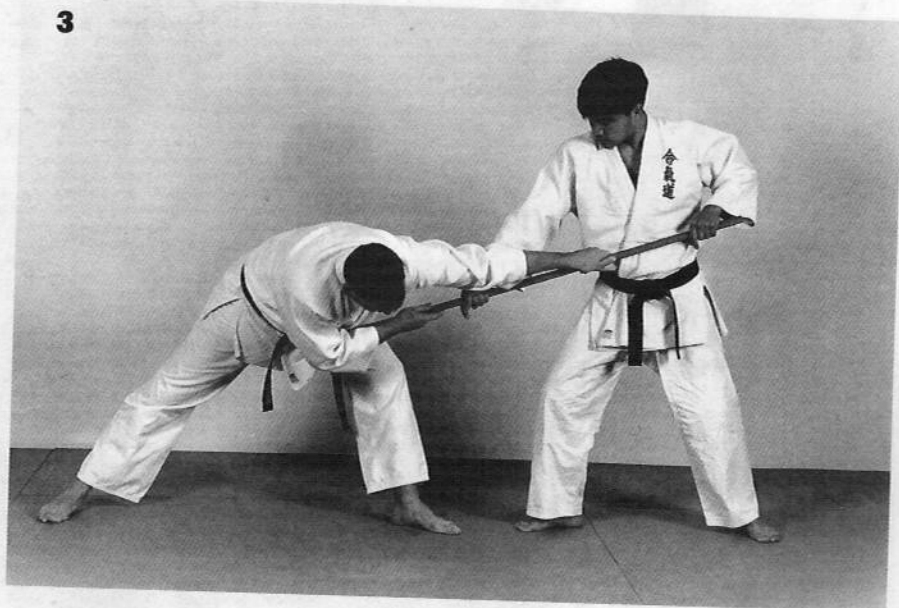
1. Нападающий стоит в левосторонней стойке, держа палку обеими руками. Вы тоже в левосторонней стойке.
2. Нападающий наносит прямой удар вперед с шагом вперед левой ногой. Сделайте шаг назад левой ногой, захватывая левой рукой конец палки.
3. Потянув нападающего к себе, захватите палку правой рукой под его левым локтем.
4. Развернитесь на правой ноге против часовой стрелки, вытягивая конец палки на себя и толкая правой рукой локоть нападающего.
5. Продолжайте воздействие на локоть, добавляя к давлению правой рукой вес корпуса, пока нападающий не окажется на полу.



2

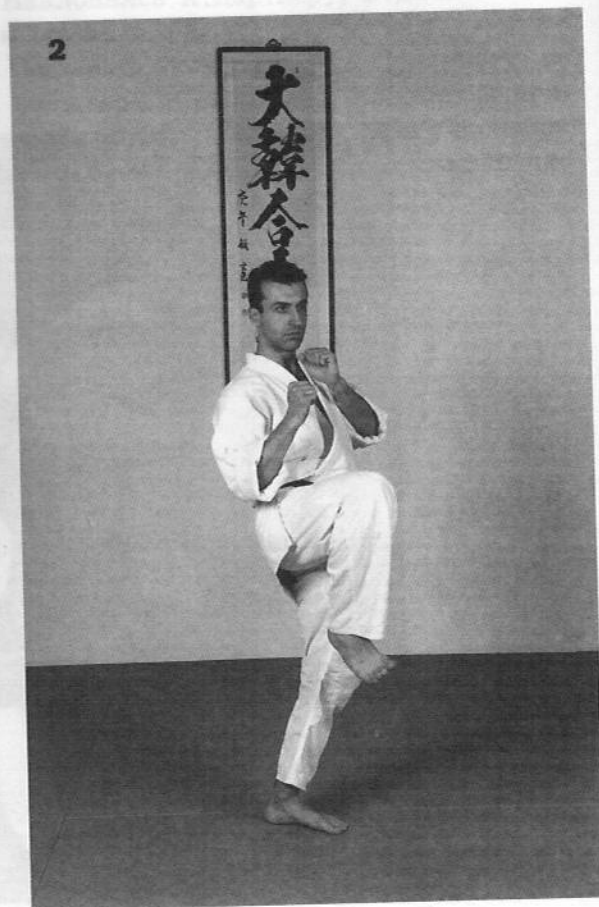
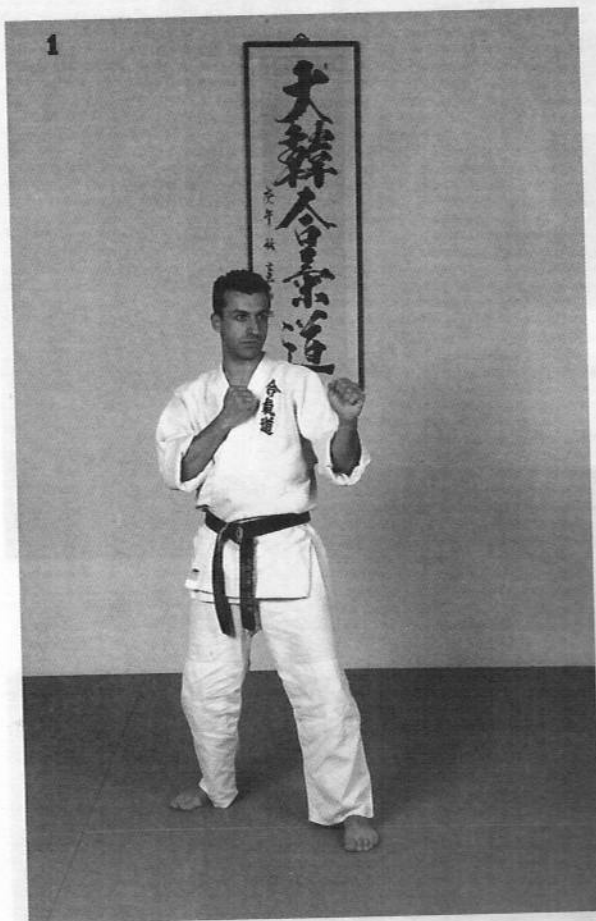


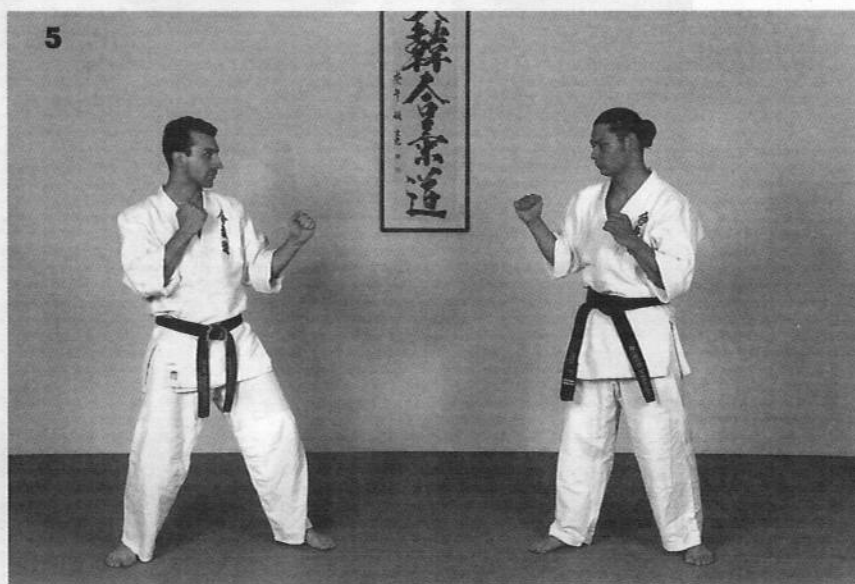
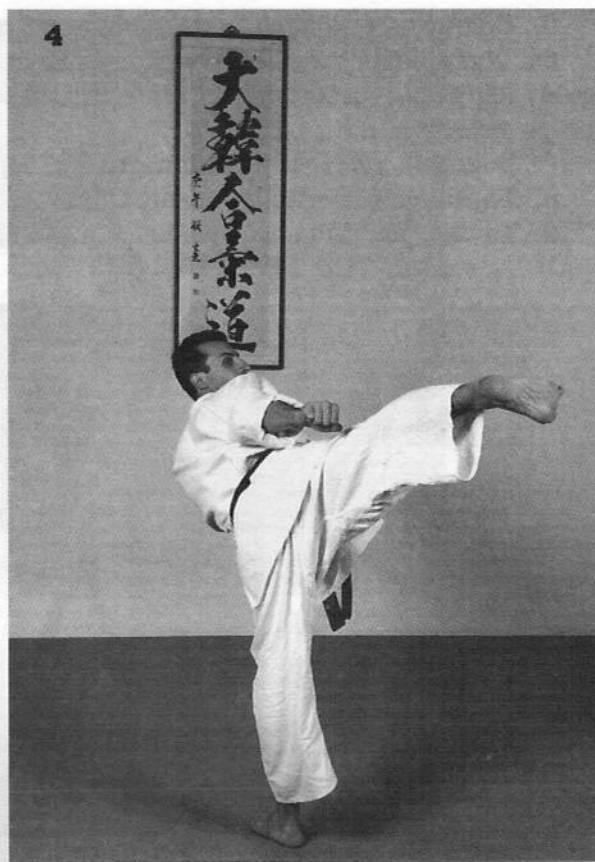
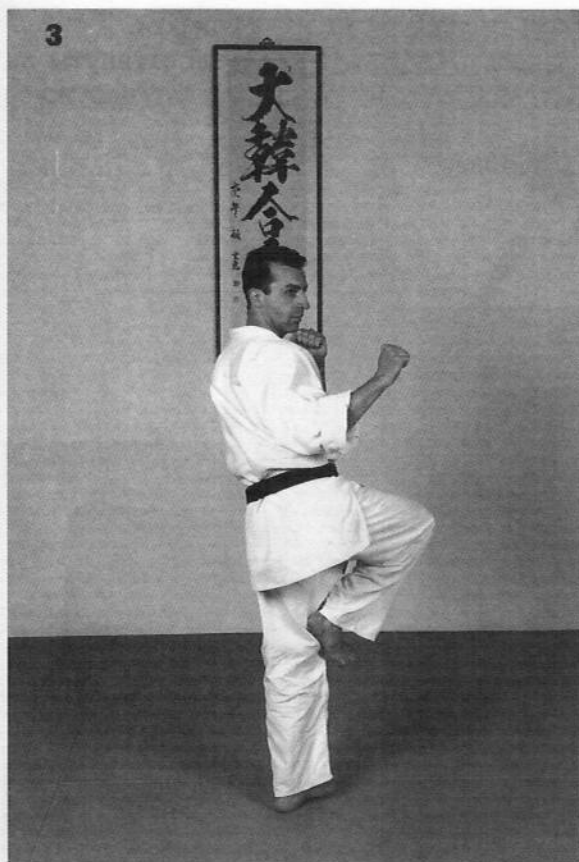
3



Боковой удар ногой

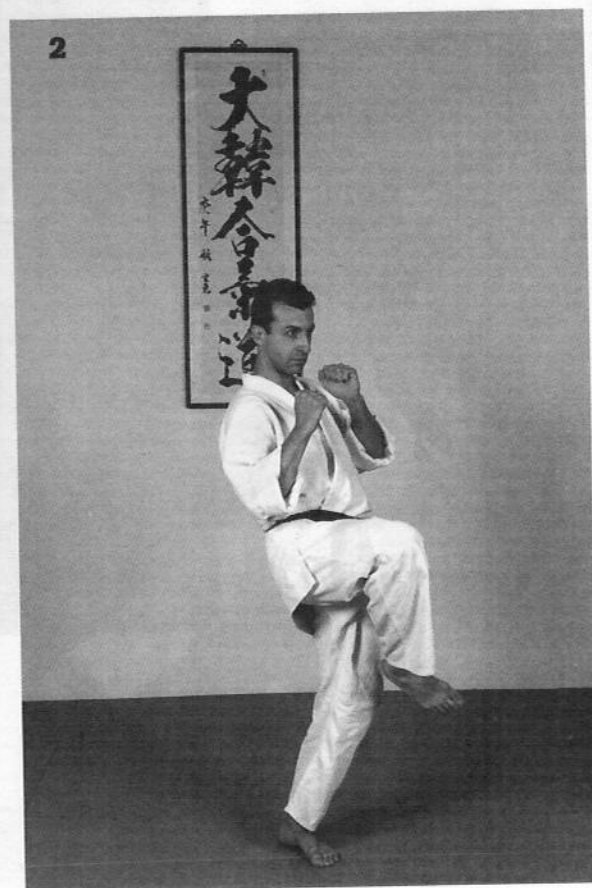
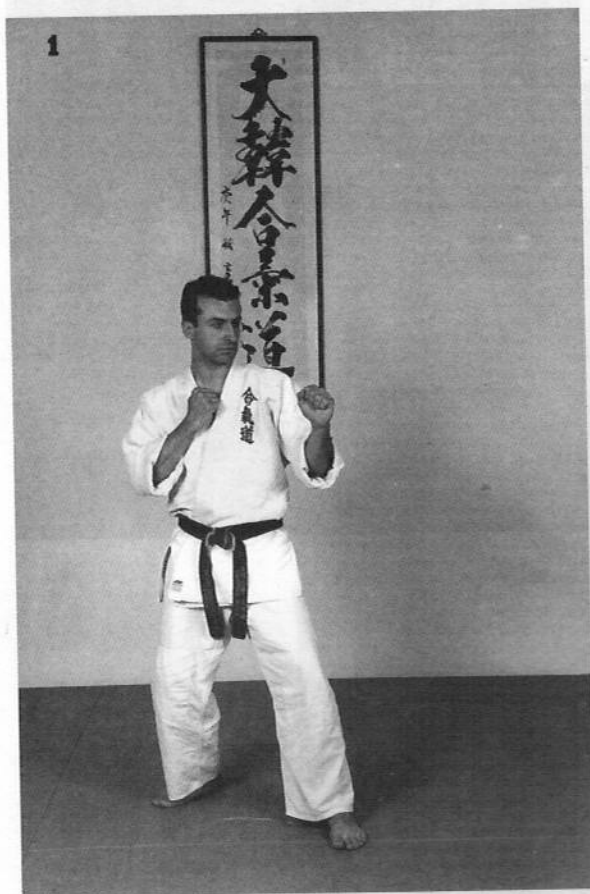
1. Примите исходную стойку.
2. Поднимите правое колено так, чтобы бедро было параллельно полу.
3. Развернитесь на левой ноге боком к направлению удара.
4. Двигайте пятку вперед до полного выпрямления ноги.
5. При работе с партнером примите правильную исходную стойку.



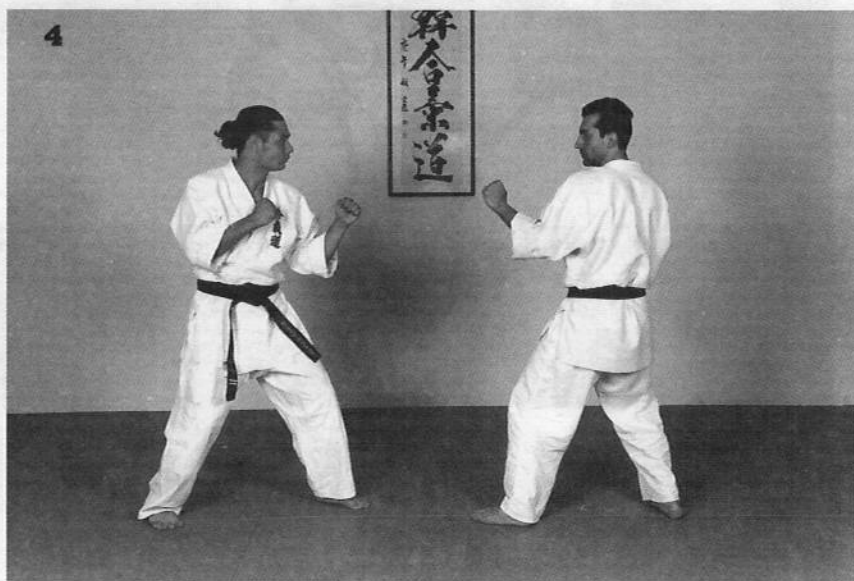
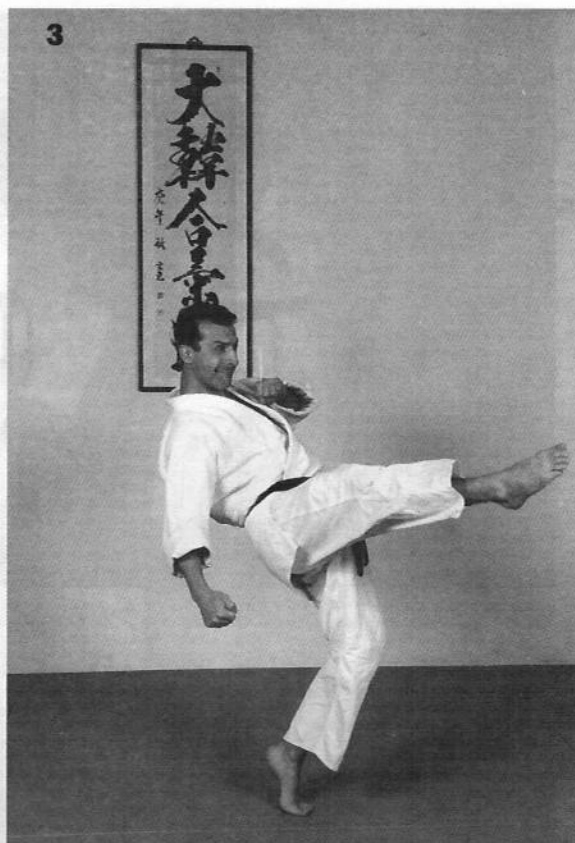


Круговой удар ногой изнутри-наружу

1. Примите исходную стойку.
2. Разверните бедра. Поднимите правое колено вперед, стопа перед опорной ногой.
3. Хлестким движением разогните ногу, одновременно отводя колено в сторону.
4. При работе с партнером примите правильную исходную стойку.
5. Быстро поднимите колено, выводя ногу в правильное (фронтальное) положение.
6. Нанесите удар в корпус на среднем уровне.



1. Прямой удар
2. Поднятый удар
3. Чокби удар
4. При захвате
5. Перевернутый удар
6. Непосредственный удар



Круговой удар в нижней позиции

1. Примите исходную стойку.
2. Быстро опуститесь на колено стоящей впереди ноги. Обе руки поставьте на пол.
3. Подтяните под себя левую ногу и поднимите левое колено.
4. Хлестким движением нанесите круговой удар.

